सर्वोत्तम जेठ २०८१, मूल्य रु ४०/-
narimag.com.np

नारी

सिनेम्याटोग्राफर सवनम

अब महिला के चाहन्छन् ?

गर्मीका लागि उपयोगी रंग

क्रियटिभ कन्टेन्ट क्रियटर

रोचक रचना

स्तन क्यान्सर विशेषज्ञसँग संवाद

@narimagazine narimagazine नेपालको नं. 1 महिला पत्रिका

Excellent Washability

Excellent Fungal Resistance

Rich & Smooth Finish

*Ultra Low Odour/VOC

Anti-Bacterial

YAK&YETI
Capturing
TIMELESS ROMANCE
AT THE HEART OF ELEGANCE
LAL DURBAR CONVENTION CENTER
FOR RESERVATIONS: +977 9802352451/ 9823318903 | sales@yakandyeti.com.np

UNILEVER NEPAL LIMITED
sunsilk
NEW! SUNSILK
WITH ACTIVE MIX
YOU ARE READY TO SHINE
VITAMINS
OILS &
PROTEINS
CONDITIONER
sunsilk
stunning
black
SHINE
CONDITIONER
activ-mix
CONDITIONER
sunsilk
lusciously
THICK
& long
CONDITIONER
activ-mix
NOW ALSO AVAILABLE IN
CONDITIONERS

BRO STORE

Visit Baltra Retail Outlet:
Teku, Kathmandu: 9801904608
Indrachowk, Kathmandu: 9802260179

Online Sales Enquiry: 9801200501
Corporate Sales Enquiry: 9801904610
E-mail: corporate@balajeenp.com

#baltrahomeappliances
/BaltraHomeAppliancesNepal/
www.baltra.in

SHOP NOW

Rin
UNILEVER NEPAL LIMITED
नयाँ
Rin
BRIGHT LOCK
TECHNOLOGY
नयाँ जस्तै चमक

YUDERMA
LABORATORIE
FEARLESSLY FACE THE SUN WITH SPF 50++
Eclipse Solaire Active
Eclipse Solaire Aqua fusion
SPF 50+
essential defense for skin!
YUDERMA
Eclipse Solaire
YUDERMA
Eclipse Solaire

YUDERMA
LABORATORIE
FOR VISIBLE SIGNS OF AGING, WRINKLES AND FINE LINES
SKINDOSE
TIMEFILLER
COPPER PEPTIDE | HEXAPEPTIDE | RIBOFLAVIN | GLUTATHIONE | ENCAPSULATED HYALURONIC ACID
YUDERMA
LABORATORIE
SKINDOSE™
TIME FILLER
Derma Concept Nepal
Pvt Ltd.
Website
www.dermaconceptnepal.com
Address
Budhanilkantha Nagar Palika
Sukedhara 9, 44600, Nepal
Phone
9858021299
9801101299
DEEPESH JANG SHAH ,KATMANDU SOLE DISTRIBUTOR OF YUDERMA, NEPAL

सबैका नारी झलक

जेठ २०८०

४२
रोचक रचना

विचार

१२ **नारीलाई सधैं प्रश्नैप्रश्न**

आज कति राम्री भएर आयौ । कति सुहाएको, अलि पर पुगेपछि कति नक्कली हुनुपर्ने यसलाई भन्ने प्रतिक्रिया सुनिन्छ । साधारण पहिरनमा जाँदा कस्तो पाखे भर्खर पहाडबाट झरेकी जस्तो यसो मोर्डन हुन पनि नजानेकी भनी कुरा काट्न थाल्छन् । महिलाले जे गरे पनि कुरा काट्न र प्रश्न गर्न पछि पर्दैनन् ।

४०
गर्मीमा उपयोगी रंग

अध्यक्ष
कैलाश सिरोहिया

प्रबन्ध-निर्देशक
सम्भव सिरोहिया

सम्पादक
उपासना घिमिरे

सम्पादकीय सहकर्मी :
लक्ष्मी भण्डारी, प्रकृति दाहाल
सुजाता मुखिया

भाषा सम्पादन :
भानुभक्त मरासिनी

तस्बिर:
महेशमान प्रधान

कलासंयोजन :
राजुबाबु शाक्य 'सारब'

कलासंयोजन सहायक :
लक्ष्मीनारायण महर्जन

मार्केटिङ :
असुरारी ज्ञवाली

वितरण :
शुभेच्छा अधिकारी

विज्ञापन तथा वितरणका लागि :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड., सेन्ट्रल बिजनेस पार्क,
थापाथली, काठमाडौं

पो.ब.न. ८५५९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्स: ९७७-१-५१३५००१

कार्यालय :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्स: ९७७-१-५१३५००१
Email: nari@kmg.com.np, www.narimag.com.np
Marketing dept: 5135000, Ext.1623, Email: marketing@kmg.com.np
Circulation dept: 5135000, Ext.1667 &1669
Grahak Gunasaharu: 1660 - 01 - 22222 (toll free)

वर्ष : २२, अङ्क : ४ पूर्णाङ्क : २५१ जि.प्र.का.द.नं. ४०/०५९/६०

सर्वाधिकार कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेडसँग सुरक्षित

१४
डा. बानिरासँग अन्तर्वार्ता

विशेष

२२ क्रियटिभ कन्टेन्ट क्रियटर

पछिल्लो समय प्रविधि प्रयोगकर्ताहरु बढ्दै गएका छन् । हरेकको हातमा सोसल मिडिया पुगेको छ । यो मनोरञ्जनका लागि मात्र नभई आम्दानीको माध्यम पनि बन्दै गएको छ । युवापुस्ताले डिजिटल प्रविधि प्रयोगमार्फत आम्दानी गरिरहेको छ । नयाँ सन्देशमूलक सामग्रीहरु उत्पादन गरी विभिन्न ब्रान्डसँग सहकार्य गर्दै अगाडि बढिरहेको छ ।

३४
सुपर सलाद

बगैंचा

३२ ग्रो ब्यागमा तरकारी

पछिल्लो समय हरेकले केही न केही तरकारी आफ्नो करेसाबारीमा रोप्ने गरेका छन् । करेसाबारी नभएकाहरूले पनि बोरा, गमला वा ग्रो ब्यागमा तरकारी रोप्छन् । ग्रो ब्याग कपडा, ऊन, रिसाइकल मटेरियल वा प्लास्टिकबाट बनेको हुन्छ ।

मनोरञ्जन

७६ सिनेम्याटोग्राफर सवनम

सवनम मुखिया नेपाली प्रथम महिला सिनेम्याटोग्राफर हुन् । उनले फोटोग्राफीको रहर पूरा गर्न फोटो खिच्दै सिनेम्याटोग्राफीको यात्रा तय गरेकी हुन् । सर्टफिल्म र डकुमेन्ट्रीले उनलाई क्यामेरामा दक्षता भएको साबित गरिदियो ।

८०
जाँदाजाँदैमा सुलक्षण

इमेलबाट

नारी मासिक मेरो प्रिय पत्रिका हो । यसमा प्रकाशित सबै सामग्री मन पर्छन् । कतिपय स्तम्भ नयाँ राखे सुनमा सुगन्ध हुने थियो ।

नानुमाया श्रेष्ठ, *पाटन*

नारी मासिक मेरो प्रिय पत्रिका हो । नारीमा प्रकाशितसौन्दर्य स्तम्भ मलाई मन पर्छ । वैशाख अंकको नारीमा गर्मीको अफिसियल मेकअपका बारेमा जानकारी दिइएको रहेछ । नारीले सौन्दर्य स्तम्भ नियमित रूपमा प्रकाशित गरी अलि बढी पृष्ठ सौन्दर्यका बारेमा छुट्याए राम्रो हुने थियो ।

शैलजा गुरुङ, *बौद्ध*

म नारी मासिक सधैं पढ्छु । यसमा विविध विषयका सामग्री प्रस्तुत हुन्छन् । वैशाख अंकको नारीमा आमाको भान्सा स्तम्भ एकदम मन पर्‍यो । यो पोषण, स्वाद र सन्तुष्टिको प्याकेज पनि हो । खानाको स्वाद र रेसिपी हेरेर सिक्ने र रमाउने पनि उत्तिकै हुन्छन् । यही रुचिले युट्युबमा पाककलाका पारखी धेरै छन् । यस्तै पारखीहरूलाई लक्षित गर्दै थुप्रै नेपाली युट्युबरले आफ्नो मौलिक खानालाई युट्युबमार्फत प्रस्तुत गरिरहेका छन् । यस्ता प्रतिनिधि पात्रको कथा नारीमा पढ्न पाउँदा खुसी लाग्यो । यस्तै खाने विविध विषयलाई नारीले समेट्दै जाओस् ।

सगुन रिमाल, *चितवन*

वैशाख अंकमा प्रकाशित नयाँ वर्ष प्रतिबद्धता र नयाँ वर्ष संकल्प राम्रो लाग्यो । नारीले समसामयिक विषयलाई प्राथमिकता दिँदै आएको छ । त्यो निकै प्रशंसनीय छ ।

रश्मि शाक्य, *चाबहिल*

नारी मासिक वैशाख अंक समष्टिगत रूपमा राम्रो लाग्यो । यो अंकमा पुराण वाचनमा महिला आकर्षण मन पर्‍यो । अहिले धेरै महिला, बालिकाले पुराण भन्ने गरेका छन् । यसले समाज परिवर्तनतर्फ उन्मुख भएको संकेत गरेको छ । यस्तै नवीन विषयलाई नारीले स्थान दिँदै जाओस् ।

सरु भण्डारी, *पर्सा*

नारी मासिक मेरो प्रिय पत्रिका हो । वैशाख अंकको नारीमा रूप टपको फेसन शीर्षकको स्टोरी पढ्न पाएँ । अहिले रूप टप अर्थात् छोटो टिसर्टको फेसन छ । पछिल्लो समय युवतीहरूबीच रूप टप लोकप्रिय बनेको छ । कम्मर र पेटलाई आकर्षण देखाउन रूप टप धेरैले रुचाउने गरेका छन् । नारीले यस्तै ट्रेन्डमा आएका पहिरनलाई प्रस्तुत गर्दै जाओस् ।

सविना परियार, *साँखु*

फेसबुकबाट

नारी मासिकले दुर्गम गाउँका उद्यमशील महिलाहरूको कथालाई पनि स्थान दिए हुन्थ्यो ।

नगेन्द्र

रुबिनाको सफलता

उच्च शिक्षा हासिल गरेको दक्ष जनशक्तिले जागिर पाउँछ, अशिक्षित तर सीप र कला भएकाहरूको ज्ञान-सीप र दक्षता यसै खेर गइरहेको हुन्छ । यही कुरालाई मनन गरेकी रुबिना कर्णलाई हुँदाखाँदाको जागिर छाडेर आफ्नै काम गर्ने प्रेरणाले हौस्यायो । म ती लाखौं अशिक्षित र ग्रामीण महिलाका बारेमा सोच्छु जो कामको खोजीमा छन्, तिनीहरूसँग परम्परागत सीप र क्षमता छ तर राज्यले पहिचान गर्न सकेको छैन ।' आफू उद्यमी बन्नु पछाडिको कथा उनी यसरी सुनाउँछिन्-'मेरी सासू आमा जनकपुरमा हुनुहुन्छ, सामान्य लेखपढ मात्रै गर्न सक्नुहुन्छ । तर उहाँमा तराईका विभिन्न परिकार बनाउने सीप छ । त्यस्ताधेरै अशिक्षित ग्रामीण महिलाहरूको कथा-व्यथा एकनासको छ । यो कुराले मलाई भावुक बनायो । तिनै ग्रामीण महिलाहरूको परम्परागत सीपलाई उजागर गर्न यो पेसामा लागें । हाल मलाई तिनै दिदीबहिनीहरूले तराईका विभिन्न खाद्यवस्तु उत्पादन गरी सघाइरहेका छन् ।

कस्तो राम्रो उपलब्धि । नयाँ परिवर्तनका लागि हार्दिक बधाई ।

सोनी मेहता

कविता

समतामूलक समाजको सिर्जना

शिक्षा-स्वास्थ्य र चेतनाको
विकास गर्नुपर्छ ।
सुन्दर समाज बनाउन
हामी अगाडि बढ्नुपर्छ ।
अन्धविश्वास, कुरीतिको अन्त्य
हुनुपर्छ,
समाजमा चेतनाको लहर
ल्याउनुपर्छ ।
महिला-पुरुष बराबर
हुन अवसर दिनुपर्छ
सामाजिक एकताको
चर्चा सबले गर्नुपर्छ ।
महिलाहरू राजनीतिक रूपमा
सचेत हुनुपर्छ ।
सामाजिक गतिविधिको
चर्चा-परिचर्चा गर्नुपर्छ ।
नीति-नियम बनाउन
छलफल गर्नुपर्छ
विकासका लागि सबै
अगाडि बढ्नुपर्छ ।

बधाई, मेरी प्यारी व्यापारी भाउजू । तपाईंको कडा परिश्रम र उपलब्धिबाट हामी सबैले गर्वको महसुस गरेका छौं ।

आशिष कर्ण

म क्षमता पहिचान गर्ने महिलाहरूमा गर्व गर्छु । दिदी तपाईंप्रति गर्व छ । चुनौतीले नै सिक्न र अघि बढ्न मार्गनिर्देशन गर्छ । आगामी दिनको सफलताको शुभकामना ।

पूजा कर्ण

मौलिक परिकार बढाउने क्रिस्टिना

नेपाली मौलिक परिकार बढाउने उद्देश्यले उनले युट्युब च्यानल खोलेकी थिइन् । त्यसैले उनी नेपाली परिकारमा केन्द्रित रहिन् । तर भ्युअर्सलाई सबै प्रकारको रेसिपीको आवश्यकता पर्दोरहेछ । त्यसैले अन्य देशका परिकारहरू पनि बनाउँछु । प्रत्येक हप्तामा एउटा भिडियो हाल्ने उनलाई अर्को भिडियो के बनाउने भन्ने अन्योल भएका बेला कमेन्ट पढ्छिन् र भ्युअर्सले दिएको सुझावअनुसार परिकार बनाउँछिन् ।

उहाँको स्वर निकै मीठो छ तर भिडियो नआएको लामो समय भयो ।

लामा डोङ रविन

पत्राचार गर्ने ठेगाना
नारी कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क, थापाथली, काठमाडौं,
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, इमेल: nari@kmg.com.np

UNILEVER NEPAL LIMITED
NEW
NEW LUX WITH VITAMIN C
FOR YOUR FLAW-LESS GLOW*
LUX®
VITAMIN C
JASMINE ESSENCE
LOTUS EXTRACT
ROSE EXTRACT
LUX®
Even-Toned Glow
ROSE
VITAMIN C + E
LUX®
Fresh Glow PLUS
LOTUS
LUX®
Flaw-less Glow
JASMINE
VITAMIN C + E
*Basis clinical study done by independent clinical research organization, 2022 with regular use.

महिला पुस्तक प्रदर्शनी

मैले चिनेको पारिजात’ अन्तरसंवाद शृंखलासहित महिला पुस्तक प्रदर्शनीको आयोजना गरिएको छ। वैशाख ११ देखि १५ गतेसम्म प्रदर्शनी मार्गस्थित राष्ट्रिय सभागृहमा भएको प्रदर्शनीमा महिला लेखकहरूका पुस्तकहरू राखिएका थिए। पारिजात स्मृति केन्द्र र फिनिक्स बुक्सको आयोजनामा काठमाडौंमा पाँच दिने प्रदर्शनीमा महिला लेखन र चुनौतीदेखि अवस्थासम्मको चर्चा गरिएको थियो।

‘मैले चिनेको पारिजात-१’ अन्तरसंवाद शृंखलाको पहिलो सत्रमा शान्तिकुमारी राई र राजेन्द्रप्रसाद अधिकारी थिए भने मैले चिनेको पारिजात-२’ अन्तरसंवादमा वक्ताहरू इन्दिरा दली र रघुजी पन्त थिए। ‘मैले चिनेको पारिजात-३’ अन्तरसंवादमा प्यानलिस्टका रूपमा पम्फा भुसाल र आहुति थिए। दोस्रो सत्रमा ‘महिला लेखन कठिनाइ र सम्भावना’ विषयमा विमल आचार्यले सहजीकरण गरेको प्यानलमा वक्ताहरू सुलोचना मानन्धर, धनकुमारी सुनार र कैलाश राई थिए। त्यसैगरी अर्को सत्रमा ‘लेखक, प्रकाशक र बजार’ विषयक छलफलको प्यानलमा डा. अर्चना थापा, गणेश सुवेदी र राजेश्वरी सुवेदी थिए भने सहजकीरण पत्रकार दीपक सापकोटाले गरेका थिए। अर्को छलफल ‘पारिजात, मिथक र यथार्थ : अन्तरसंवाद’ मा वक्ताहरूमा डा. महेश मास्के र अमृता शर्मा थिइन्। ‘मैले चिनेको पारिजात शृंखला ४’ सम्पन्न भयो। यसका वक्ताहरूमा खगेन्द्र संग्रौला, विष्णुदेवी श्रेष्ठ र राजकुमार केसी थिए। त्यस्तै ‘नेपाली गीतमा महिला प्रतिनिधित्व’ विषयक छलफलमा विन्दु शर्माले कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नुभयो भने गीता त्रिपाठीले समीक्षा गरेकी थिइन्।

प्रदर्शनीको अन्तिम दिन वैशाख १५ गते शनिबारको पहिलो सत्रमा ‘मेरो संघर्षगाथा’ र दोस्रो सत्रमा ‘रङ्गमञ्चमा महिला’ शीर्षकमा छलफल भयो। पहिलो सत्रका वक्तामा उमा भुजेल थिइन् भने दोस्रो सत्रका वक्तामा सरिता साह, सिर्जना अधिकारी र अशोक थापा थिए। यो कार्यक्रमको सहजीकरण लेखक तथा पत्रकार लक्ष्मी रुम्बाले गरेकी थिइन्।

फ्यानक्यानको अध्यक्षमा मानन्धर

नेपाल खाद्य, आयुर्वेदिक, न्युट्रास्युटिकल्स तथा कस्मास्युटिकल्स संघ (फ्यानक्यान) अध्यक्षमा पुनः सुरेन्द्र मानन्धर चयन भएका छन्। संघको महाधिवेशनले वरिष्ठ उपाध्यक्षमा शम्भु यादव, उपाध्यक्षमा भीम विष्ट, दीपेशजंग शाह, महासचिवमा गौरव श्रेष्ठ, सचिवमा गौरव बर्मा, गोपालबहादुर जिसी, कोषाध्यक्षमा प्रदीप महतो, सहकोषाध्यक्षमा रामदिन तेली र सदस्यहरूमा प्रतीक शाही, वीरेन्द्र पटेल, विन्देश्वरप्रसाद पाण्डे, विनायकराज पाण्डे, भुवनप्रसाद जोशी र सुवर्ण पोखरेल चयन भएका छन्।

बाँकी दुई सदस्यपछि अध्यक्षले मनोनीत गर्ने जनाइएको छ। देशभरका पाँच सयभन्दा बढीको सहभागिता रहेको महाधिवेशनमा पूर्वमन्त्री तथा सांसद प्रदीप यादवले संस्थाका लागि आवश्यक कानुनी जटिलता अन्त्य गर्न आफूले कुनै कसर बाँकी नराख्ने बताए। कार्यक्रममा खाद्य तथा गुणस्तर नियन्त्रण विभागका महानिर्देशक मतिना जोशी बैद्यले आफ्नो तर्फबाट यो संस्थालाई सहयोग गर्न तयार रहेको बताइन्। महाधिवेशनको बन्दसत्रमा कस्मास्युटिकल्सको सन्दर्भमा औषधि व्यवस्था विभागले बेलाबखत सिर्जना गर्ने गरेको जटिलताका बारेमा समेत गम्भीर रूपमा कुरा उठेको थियो। फुड सप्लिमेन्ट र कस्मास्युटिकल्स व्यवसायीहरूबीचमा समन्वय कायम गर्ने सहमति भयो। व्यापार विस्तार एवं रोजगारी सिर्जना गरी गुणस्तरीय उत्पादनका लागि विशेष रूपमा छलफल भएको कुरा संघका नवनिर्वाचित उपाध्यक्ष दीपेशजंग शाहले जानकारी दिए।

डढेलोबाट बचौं र बचाऔं ।

- सलाई, लाइटरजस्ता प्रज्वलनशील बस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं ।
- जंगलमा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग नगरौं र गर्नै पर्ने भए सावधानीपूर्वक प्रयोग गरी राम्रोसँग निभाऔं ।
- सानो असावधानीले जंगलमात्र होईन आसपासका बस्तीसमेत उजाड हुन सक्छन् ।
- जन, धन र वनको संरक्षण गरौं ।

सचेत बनौं, डढेलोबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

हावाहुरीबाट जोगिने उपायहरु

- घरको संरचना बलियो बनाऔं ।
- हावाहुरी चल्न थालेपछि झ्यालढोका थुनौं ।
- छानालाई राम्ररी हुक तथा तारले कसेर बाधौं ।
- छतका गमला सुरक्षित रुपमा राखौं ।
- जस्तापातालगायतका वस्तुहरु खुला र जथाभावी नछोडौं ।
- हावाहुरी चलेमा भागदौंड नगरौं । बिस्तारै सुरक्षित स्थानमा जाऔं ।
- सुरक्षित ओत नभेटे थुचुक्क बसेर दुवै हातले टाउको छोपी घोप्टो बसौं ।
- हावाहुरी चलेको समयमा सवारी साधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं ।

हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न पूर्व तयारी एवं सतर्कता अपनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

नारीलाई सधैं प्रश्नैप्रश्न ?

सुनीता गाइसी

आज कति राम्री भएर आयौ । कति सुहाएको, अलि पर पुगेपछि कति नक्कली हुनुपर्ने यसलाई भन्ने प्रतिक्रिया सुनिन्छ । साधारण पहिरनमा जाँदा कस्तो पाखे भर्खर पहाडबाट झरेकी जस्तो यसो मोर्डन हुन पनि नजानेकी भनी कुरा काट्न थाल्छन् । महिलाले जे गरे पनि कुरा काट्न र प्रश्न गर्न पछि पर्दैनन् । एउटी साथीले भन्दै थिइन्,'दिनभरि अफिसमा काम गरी बेलुका विवाह भोजमा जानुपर्छ । त्यसैले उनले बेलुकाको पार्टीका लागि केही कपडा र गहना अफिस जाँदै लगेकी थिइन् ।

त्यतिबेला पुरुष साथीहरूले भन्दै

थिए,'विवाह भोज भनेपछि महिलाहरूलाई सजिएरै जानुपर्ने हामी पुरुषहरूलाई त एउटै कपडाले अन्त अनि जन्त पनि । अझ एउटा साथीले भने,'राम्रो कपडा र मेकअपमा जाँदा खानेकुरा बढी मीठो हुन्छ क्यारे ।' हामी महिला र पुरुष समानताका कुरा गर्छौं । तर व्यवहारमा लागू हुँदैन । पुरुषको जीवन शैलीमा खासै चासो नदिने समाज महिलाको जीवन शैलीबारे प्रश्न सोध्न र प्रतिक्रिया दिन हरदम तयार हुन्छ । महिलाले आफ्नो इच्छानुसार आफ्नो जीवन बिताउन पाउनुपर्छ । अहिले समाजमा विकृति पनि बढेको छ । आर्थिक रूपमा सम्पन्न परिवारका महिलाको सिको गर्दै कतिपय महिलाहरू महँगो मेकअप र पहिरनमा देखिन्छन् । तर आफूलाई सुहाउने गरी सरल, सभ्य र समयानुसार पहिरन लगाउने महिला नै बढी प्रश्नको घेरामा पर्छन् । घर, अफिस वा धार्मिकस्थलमा महिलाहरूहिंसाबाट पीडित भइरहेका हुन्छन् । कतिपयले यस्ता कुरा बताउँछन् त कतिपयले बताउने आँट गर्दैनन् । सामाजिक प्रतिष्ठा र धर्म-संस्कृतिलाई स्वीकार गरी मुस्कुराउन
बाध्य हुन्छन् ।

बाल्यावस्थादेखि वृद्धावस्थासम्म पनि महिलाको जीवन सधैं जोखिममा रहन्छ । हरेक परिस्थितिको सामना गर्दै अघि बढ्नुपर्छ । प्रश्नैप्रश्नहरूको उत्तर दिँदै जीवन बिताउनुपर्छ । हाम्रो संविधान २०७२ पल्टाएर हेर्दा धारा ३८ मा महिलाका हक-अधिकारको कुरा पढ्दा निकै गर्व महसुस हुन्छ तर कानुनले सम्पन्न महिलाहरू व्यवहारमा चाहिँ विपन्न बन्न पुगेको तीतो सत्यलाई समाजले कहिले आत्मसात् गर्छ र महिलाका बारेमा सकारात्मक सोचको विकास हुन्छ । त्यो समय र समाजको पर्खाइ धेरै महिलालाई छ । महिलाहरूलाई आफ्नाले प्रश्न गर्ने त छँदै छ कहिलेकाहीँ त कुनै सम्बन्ध वा कहिले नभेटेका र चासो नै नभएका मानिसहरूले पनि आफ्नो राय-सुझाव दिन भ्याइहाल्छन् । हालसालै एउटी साथी शिव मन्दिरमा परिवारसहित घुम्न गएकी थिइन् । परिवारका सदस्यहरू त्यहाँको प्राकृतिक सौन्दर्यमा रमाई विभिन्न पोजमा तस्बिरहरू खिच्न व्यस्त थिए ।

मेरी साथी पनि तस्बिर खिच्दै थिइन्। त्यत्तिकैमा एक जना आएर उनका खुल्ला केशका बारेमा आफ्नो प्रतिक्रिया दिन थाले । तिनले मन्दिरमा आएरकेश खुल्ला राख्दा परिवारका पुरुष सदस्यहरूमा नकारात्मक असर पर्ने कुरा गरे । मेरी साथीलाई उनको कुरा ठीक लागेन चिन्नु न जान्नुको मानिसले आफ्ना केशको विषय चासो लिएको उनलाई मन परेन । तर उनले ती व्यक्तिको अगाडि बहस गर्न चाहिनन् तर त्यो कुरा उनलाई चित बुझेन ।

महिलालाई आफ्नाले प्रश्न गर्ने त छँदै छ कहिलेकाहीँ त कुनै सम्बन्ध वा कहिले नभेटेका र चासो नै नभएका मानिसहरूले पनि आफ्नो राय-सुझाव दिन भ्याइहाल्छन् ।

कुनै पनि महिलाले आफ्नो केशकसरी सुरक्षित राख्ने भन्ने उनको व्यक्तिगत कुरा हो । यसमा कसैले प्रश्न गर्नु हुँदैन । मानिसहरूआफूलाई निकै ज्ञानी अनि विद्वान् ठान्छन् र अरूको कुरामा चासो लिन्छन् । तर ती व्यक्तिहरूके कुरा भुल्छन् भने जसलाई प्रतिक्रिया दिइरहेका छन् ती व्यक्तिले कस्तो महसुस गर्लान् वा त्यसको असर ती व्यक्तिमा कस्तो पर्ला भनी सोच्दैनन् । त्यसैले बूढापाकाले भन्थे,'खुकुरीको चोट अचानोलाई मात्र थाहा हुन्छ ।'

कतियप मानिसले महिलाका कुरालाई निकै सतही रूपमा लिन्छन् । त्यसैले महिलाहरूलाई नेतृत्व तहमा पुग्न विभिन्न बाधा-अवरोध खडा हुन्छन् । एउटा घरमा भएका विभिन्न सदस्यको रुचि र अवस्थानुसार घरको काम एउटी महिलाले गरेकी हुन्छिन् । उनको कुशलताको प्रशंसा गर्नेहरू पनि थुप्रै हुन्छन् तर घरबाहिरका काममा महिलाहरूलाई जिम्मेवारी दिन हिच्किचाउँछन्। अहिले महिलाहरू हरेक क्षेत्रमा अगाडि बढ्दैछन् । महिलाको साक्षरता प्रतिशत ६९.४ पुगेको छ । यसले गर्दा हरेक क्षेत्रमा महिला सहभागिता बढ्दै गएको छ । यति हुँदाहुँदै पनि महिलाको सफलतामा प्रश्न गर्नेहरूको कमी छैन । महिलाले राम्रो गरे भने पनि फलानाकी छोरी-बुहारी निकै जान्ने भएकी भनेर कुरा काट्छन् । नपढेका भए केही नजान्ने घरको काम मात्र गरेर के गर्नु दुनियाँ कहाँ पुगिसक्यो भन्छन् । त्यसैले महिलाले हरेक मोडमा सफलताको यात्रा गर्नुपर्ने बाध्यता छ । यसले गर्दा कतिपय महिला शिक्षित हुँदाहुँदै पनि उनी माथि गरिने अनेकौं प्रश्नको उत्तर दिन नचाहेर आफ्नो लक्ष्यलाई नै त्यागिदिन्छन् ।

(गाइसी, ख्वप कलेजमा समाजशास्त्रकी उप-प्राध्यापक हुन्)

स्तन क्यान्सर उपचारमा सुधार

डा. बानिरा कार्की
स्तन क्यान्सर विशेषज्ञ

नेपालकै प्रथम महिला स्तन क्यान्सर विशेषज्ञ डा.बानिरा कार्कीको जन्म काठमाडौंको पुरानो बानेश्वरमा भएको थियो । उनले सन् १९९९ मा सेन्ट मेरिजबाट एसएलसी र धरानस्थित दिल्ली पब्लिक स्कुलबाट सन् २००१ मा 'प्लस टु' गरेकी हुन् । उनी प्लस टु सकेपछि डाक्टर बन्ने रूचिका कारण पाकिस्तानबाट एमबीबीएस अध्ययनका लागि काइदे-इ-आजम मेडिकल कलेज पावनरपुर गइन् । उनले पाकिस्तानमा अध्ययनसंगै इन्टर्नसीप गरेर छ वर्ष बिताइन् । कार्कीले धेरै बिरामीको स्तन क्यान्सर, 'ल्याप्रोस्कोपी सर्जरी', पित्तथैली, हर्निया, एपेन्डिक्सलगायतका सर्जरी गरिसकेकी छिन् । हाल उनी बिएण्डबी अस्पतालमा स्तन क्यान्सर विशेषज्ञका रूपमा कार्यरत छिन् । उनै डा. कार्कीसंग अध्ययन, रोग र उपचारका बारेमा **उपासना घिमिरे**संग गरिएको कुराकानी :

स्तन क्यान्सर सर्जन बन्ने प्रेरणा कहाँबाट प्राप्त भयो ?

पाकिस्तानमा एमबीबीएस अध्ययन गर्दा सबै रोगका बारेमा पढ्नुपर्थ्यो । त्यो समयमा ल्याप्रोस्कोपी सर्जरी हुन थालेको थियो । डा. इकवालसँग काम गर्ने अवसर पाएसँगै ल्याप्रोस्कोपी सर्जरीमा रुचि बढ्दै गयो । त्यतिबेला सर्जरीको पढाइ र साँझ वार्डमा बिरामी हेर्न मसहित केही साथी जान्थ्यौं । त्यहींबाट प्रेरित भएर ल्याप्रोस्कोपी सर्जन बन्न मन लाग्यो । यसैगरी धुलिखेल अस्पतालमा कार्यरत हुँदा युवावस्थामै स्तन क्यान्सर भएका धेरै महिला देखें । बिरामीलाई महिला चिकित्सकसँग नै सहज अनुभव हुने तर त्यतिबेला नेपालमा महिला स्तन क्यान्सर सर्जन थिएनन् । यी र यस्तै घटनाका कारण म 'ब्रेस्ट अंकोसर्जरी' तर्फ आकर्षित भएँ ।

पाकिस्तानमा पढ्दा र काम गर्दाको अनुभव बताइदिनुहोस् न ।

पाकिस्तानमा पढ्दा रेसिडेन्सी एक्ली महिला थिएँ । एमबीबीएस गरेर नेपाल आएपछि पनि सर्जरीमै पढ्न पाए भने उतै फर्किन्छु भन्ने थियो । किडवुड अस्पतालमा पोस्ट ग्रयाजुएसन सर्जरी चार वर्ष रेसिडेन्सका रूपमा काम गरें । वार्डमा बिरामी हेर्ने एक्ली महिला थिएँ । महिला एक्लै हुँदा कामका हिसाबले कुनै कुरामा फाइदा हुन्थ्यो । धेरै महिला बिरामी पुरुष चिकित्सकलाई देखाउन अप्ठ्यारो मान्ने भएकाले मैले नै हेर्थें । उनीहरू स्तन र मलद्वारको समस्या लिएर आउँथे । जति पनि स्तन क्यान्सरको अप्रेसन हुन्थ्यो, सिनियर प्रोफेसरसँगै मैले नै हेर्थें । त्यो समयमा लेप्रोस्कोपिक, हर्नियाको सर्जरी पनि गरें ।

स्तन रोग विशेषज्ञमै रुचि किन भयो ?

महिलालाई स्तनमा समस्या परेमा देखाउन सहज महिला सर्जनसँगै हुँदो रहेछ । अल्ट्रासाउन्ड गर्दा पनि बिरामीलाई महिलासँग सहज हुने रहेछ । । आफ्नो साइडबाट केही गर्न सकिन्छ र रुचिको क्षेत्र पनि भयो । मैले हर्निया, पित्तथैलीको पत्थरीको अप्रेसन गरिसकेकी छु । यो सर्जरी गरेर मात्र भएन नयाँ केही गर्नुपर्छ भनेर इन्डियाको कलकत्तास्थित टाटा मेडिकल कलेजबाट सन् २०१९ मा स्तन क्यान्सर सर्जरीमा १ वर्ष 'सुपर स्पेसलाइजेसन' गरें । त्यसपछि अहिले म स्तन क्यान्सरसम्बन्धी बिरामी मात्र हेर्छु ।

स्तन क्यान्सर हुने कारण के होला ? पुरुषलाई स्तन क्यान्सर हुन्छ वा हुँदैन ?

ठ्याक्कै यही कारणले स्तन क्यान्सर हुन्छ भन्ने छैन। तर यसका विभिन्न जोखिम छन्। हाल विश्वमै यो क्यान्सर वृद्धि भइरहेको छ। अहिले विश्वमा दुई दशमलव तीन मिलियन यसका रोगी छन् भने सन् २०४० सम्म तीन मिलियन पुग्ने अनुमान गरिएको छ। जीवन शैली परिवर्तन र खानपानमा रसायनको प्रयोगका कारण यो क्यान्सर हुन्छ। अहिले युवापुस्तामा स्मोकिङ र अल्कोहलको लत बढ्दो छ। त्यसैगरी अहिले मानिसहरूले विवाह पनि ३०-४० वर्षमा गर्छन्। स्तनपान कम गराउँदा र नगराउँदा पनि स्तन क्यान्सर हुन्छ। अविवाहित, स्तनपान नगराएका महिलामा पनि क्यान्सर हुने सम्भावना हुन्छ। साथै वंशानुगत परिवारमा स्तन, ओभरीजस्ता क्यान्सर छन् भने क्यान्सर हुनसक्छ। पुरुषमा पनि स्तन क्यान्सर हुन्छ। तर तुलनात्मक रूपमा कम हुन्छ। ६० वर्षमाथिका पुरुषमा पनि स्तन क्यान्सर देखिएको छ।

स्तन क्यान्सरका लक्षण कस्ता हुन्छन् ?

स्तनमा कुनै प्रकारका दुख्ने वा नदुख्ने गाँठागुँठी छन् भने स्तन क्यान्सर हुनसक्छ। सामान्यतया गाँठागुँठी देखिए पनि दुखेको छैन भनी धेरैले लाज मानेर उपचार गराउँदैनन्। यसले आकार बढ्ने र फैलने सम्भावना रहन्छ। स्तनमा, काखीमा गिर्खा देखिनु र स्तन निचोर्दा पानी निस्कन्छ। यस्तो भएमा उपचार गराउनुपर्छ।

कुन स्टेजको क्यान्सर भए स्तन फाल्नुपर्छ ?

स्तन क्यान्सरको उपचारमा अहिले सुधार भएको छ। पहिले स्तन क्यान्सर भयो भन्नासाथ ट्युमरको आकार जत्रो र जुन स्टेजको भए पनि स्तन नै फाल्ने गरिन्थ्यो। अहिले स्टेज तीनको क्यान्सरमा पनि स्तन फाल्नैपर्छ भन्ने हुँदैन। ठूलो साइजको ट्युमर भए पनि पहिले किमोथेरापी (नसाबाट औषधि दिने) दिई सानो गरेर मात्र सानो सर्जरीपछि स्तन बचाउने गरिन्छ। स्टेज चार (लास्ट स्टेज) मा भने यो सम्भव हुँदैन। पुरुषलाई स्तन क्यान्सर भए ठूलो टिस्यु नहुने भएकाले क्यान्सर भएपछि स्तन नै फाल्ने गरिन्छ।

स्तन र महिलाको सौन्दर्य एक-अर्कासँग सम्बन्धित छन् ?

स्तन शरीरको भाग हो। एउटा स्तन नहुँदा महिलालाई सामाजिक रूपमा अघि बढ्न अप्ठ्यारो महसुस हुनसक्छ। कतिपय महिलामा निको भएर अघि बढ्दा मेरो एउटा अङ्ग छैन भन्ने लाग्न सक्छ। मनोवैज्ञानिक आघात धेरै महिलामा देखिन सक्छ। सुरुमा क्यान्सर हुँदा फालौंजस्तो लागे पनि पछिको लागि सोचिँदैन। तर निको भएपछि बाहिर जाँदा, पहिरन लगाउँदा आत्मविश्वास नहुन सक्छ। कतिपय अवस्थामा स्तन बचाउन सकिँदैन र फाल्नैपर्ने हुन्छ। त्यसमा पछाडिको मसल्स अगाडि ल्याएर स्तनको आकार दिई सौन्दर्य कायम राखिन्छ। कहिलेकाहीँ पेटको बेली फ्याट लिएर प्लास्टिक सर्जनको सहयोगमा नयाँ स्तन रिकन्स्ट्रक्ट गरिन्छ। सौन्दर्य कायम राख्न कृत्रिम सिलिकन इम्प्लान्ट पनि राख्न सकिन्छ।

अहिले कुन उमेरका महिलामा स्तन क्यान्सर देखा परेको छ ? कम उमेरमा कति वर्षमा यो क्यान्सर देखिएको छ ?

साधारणतया ४० देखि ५० वर्ष उमेरका महिलामा स्तन क्यान्सर देखिने गरे पनि हाल ३० वर्षकामा पनि देखिएको छ। २० वर्षीया युवतीको पनि स्तन क्यान्सर भएर एउटा स्तन फालिएको छ।

स्तन क्यान्सर हुन नदिने उपाय के होला ?

सधैं फिट रही स्वस्थ जीवन शैली अपनाउनुपर्छ। मोटोपन कम गर्नुपर्छ। जंकफुड, प्रोसेस्ड मिट खानुहुँदैन र स्मोकिङ तथा अल्कोहल पनि सेवन गर्नुहुँदैन। ३० वर्ष नपुग्दै गर्भधारण गरी पर्याप्त मात्रामा स्तनपान गराउनुपर्छ। परिवारमा कसैलाई क्यान्सर भएको छ भने २५ वर्षकै उमेरबाट विशेषज्ञलाई देखाएर स्क्रिनिङ गराउनुपर्छ। औसतमा ४० वर्ष पुगेका हरेक महिलाले वर्षको एकपटक स्तन रोग विशेषज्ञलाई देखाउनुपर्छ। महिलाले घरमै 'सेल्फ ब्रेस्ट इक्जामिनेसन' गर्न सक्छन्। यसका लागि महिनावारी भएको सातदेखि १० दिनभित्र दुवै स्तन नुहाउने बेला वा सुत्ने बेलामा दाहिने हातले देब्रे स्तन र देब्रे हातले दाहिने स्तन सर्कुलर मोसनमा छाम्नुपर्छ। यसो गर्दा स्तनमा गाँठागुँठी भए नभएको पत्ता लाग्छ।

क्यान्सर उपचारमा खर्च कति लाग्छ ?

सरकारी र निजी अस्पतालमा रकम फरक पर्छ। किमोथेरापी, रेडिएसन र सर्जरी तीनदेखि पाँच लाख रुपैयाँसम्म लाग्छ।

भविष्यको योजना के छ ?

धेरै बिरामीको उपचारमा लागिरहन्छु। क्यान्सरमा आउने विविध विषयमा अपडेट भइरहन्छु।

अब महिला के चाहन्छन् ?

ना लक्ष्मी भण्डारी

विश्वभर नारी मुद्दामा सन् १९४८ देखि १९९८ सम्म निकै क्रान्तिकारी र प्रगतिशील कामहरू भए । नेपालमा पनि योगमायाका पालादेखि नारी आन्दोलनको उद्घोष भएको मानिन्छ । सतीप्रथा अन्त्यका लागि उनले खेलेको भूमिका अतुलनीय छ । त्यसपछिका राजनीतिमा अग्रसर देखिएका द्वारिका देवी ठकुरानी, मंगला देवी सिंह, साधना अधिकारी, साहना प्रधान, शैलजा आचार्यलगायतका अग्रपंक्तिका नारीले नारी स्वतन्त्रता, हकहित र अधिकारका लागि सदनदेखि सडकसम्म आवाज उठाइरहे । अहिले धेरै नारी सर्वोच्च पदमा पुग्न सफल भएका छन् । यसैलाई पूर्ण उपलब्धि नठान्ने हो भने अबका नारी के चाहन्छन् त ? भन्ने मूल प्रश्न उठ्छ । कतिपय कानुनीलगायत स्वतन्त्रताको अधिकार उपयोग गरिरहँदा अबका नारीको चाहना के हो ? भन्ने विषयमा हामीले विभिन्न क्षेत्रका नारीसँग कुराकानी गरेका छौं ।

सरिता भट्टराई, *उप-प्रमुख, सूर्यविनायक नगरपालिका*

सामान्यतयाः अबका नारीहरूले आफैभित्रको व्यक्तित्व विकास गर्दै बाधा वा भेदभावविनाको क्षमता देखाउन निर्णायक प्रक्रियामा समानता, आत्मसम्मान, व्यक्तिगत एवं व्यवसाय वृद्धि गर्ने उद्देश्यले सक्रिय रूपमा काम गर्न चाहन्छन् । यसका लागि शासकीय तहमा नारीको संख्या बढाउन राज्यको नीति तथा कार्यक्रम पनि सोहीअनुसारको नारीमैत्री हुनुपर्छ भन्ने मलाई लाग्छ । अबका नारी निडर, स्वाभिमानी, आत्मविश्वासी र सशक्त भएर आफ्नो क्षमता प्रयोग गर्दै घर, समाज र राष्ट्रमाथि योगदान गर्न चाहन्छन् । आधुनिक नारीहरू आत्मसम्मानपूर्वक बाँच्न चाहन्छन् । त्यसका लागि उनीहरू आफूमा भएका सीप, क्षमता र परिश्रम लगानी गर्न तयार छन्, मात्र हामीलाई अवसर दिनुपर्‍यो, हामीमाथि विश्वास गर्नुपर्‍यो । अब महिला पनि देशमा मात्रै होइन संसार हाँक्ने शक्ति राख्छन् ।

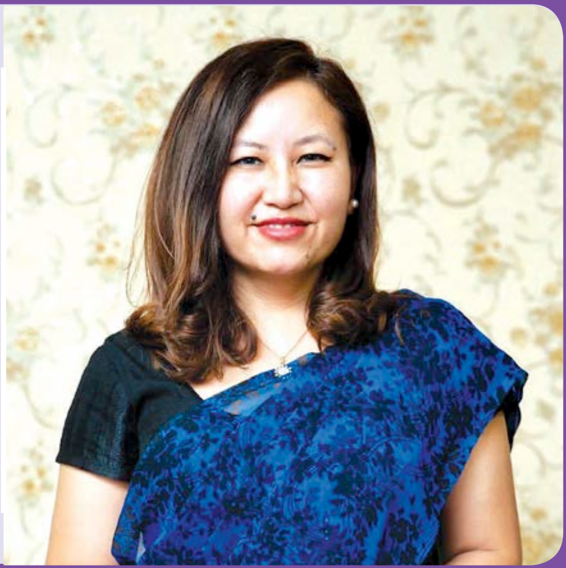
सुनीता यादव, *सांसद, मधेस प्रदेश*

अहिलेका नारी आत्मनिर्भर भएर आत्मसम्मानका साथ बाँची संविधान प्रदत्त अधिकारहरू सुनिश्चित होस् भन्ने चाहन्छन् । मधेसमा उहिलेदेखि नै दोस्रो दर्जाको नागरिक ठान्दै आएको अवस्थामा कानुन भए पनि कार्यान्वयन हुन गाह्रो छ । सरकारले कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा ध्यान दिनुपर्छ । पढेका छोरालाई धेरै दाइजो दिनुपर्ने क्रम अझै बढेको छ । यस्तो कुसंस्कार निर्मूल पार्न सरकारले कडा कानुन ल्याएर कार्यान्वयनमै जोड दिनुपर्छ । दाइजोलाई छोरीको अंश भनेर गलत व्याख्या गरिएको छ । अहिलेको सन्दर्भमा हामीसँग जे-जति कानुन छन् तिनको कार्यान्वयनका लागि सरकारले कठोर कदम चाल्ने हो भने केही हदसम्म कम हुन्छ । अब महिला छोरासरह समान सन्तान भएर बाँच्न चाहन्छन् । यसको सुरुवात परिवारबाटै हुनुपर्छ ।

डा. सुजिता हीराचन

स्तन क्यान्सर रोग विशेषज्ञ, त्रि.वि. शिक्षण अस्पताल

अहिलेका नारी सक्षम, सबल र अब्बल पनि छन्। हिजोका दिनमा हामीले हाम्रा विविध हक र अधिकारमाथि आवाज उठायौं। आज आएर इज्जत, प्रतिष्ठा, पैसा र पहिचानका लागि दौडिइरहँदा आफूलाई र परिवारलाई दिने समयको अभावमा नारीहरू खुसी देखिँदैनन्। यसका पछाडि थुप्रै कारण छन्। नारीले होममेकरदेखि, असल आमा र सबल व्यावसायिक छवि निर्माण गर्नुपर्ने चुनौती छ। तर समयको अभाव छ। थोरै समयमा धेरै काम गर्नुपर्छ। काममा पनि अब्बल हुनैपर्छ। काम र व्यक्तिगत जीवनको सन्तुलन मिलाउनै सकस छ। आगामी दिनमा त्यसका लागि के-कस्ता अवधारणा अपनाउन सकिन्छ त्यतातिर सोच्नुपर्ने देखिन्छ। यो चुनौतीलाई चिर्ने मन्त्र आवश्यक छ। अब निश्चित तहमा पुगिसकेका नारीहरू खुसी र शान्ति चाहन्छन्।



शिवागिंनी राणा

निर्देशक, सेल्स एन्ड मार्केटिङ, बर्नवास होटल

आजका आधुनिक नारी समान शिक्षा र अवसरका साथै व्यावसायिक रूपमा थप उन्नति र प्रगति चाहन्छन्। एउटा समय थियो जतिबेला हामी साक्षर हुनकै लागि लड्यौं वा सशक्तीकरण र आर्थिक विकासका लागि सडकदेखि सदनसम्म आवाज उठायौं। शतप्रतिशत नभए पनि आंशिक रूपमा हामीले उपलब्धि हासिल गरिसकेका छौं। मुलुकका हरेक निकायमा ३३ प्रतिशतको अवधारणा संविधानले नै सुनिश्चित गरिसकेको छ भने राज्यसंरचनामा नारीहरू आउने क्रम बढिरहेको छ। नारीको उपस्थिति हरेक क्षेत्रमा उत्साहजनक छ। अब हाम्रो गति तीव्र हुनुपर्छ। नीतिगत तहमा हाम्रो सहभागिता बाक्लिँदै जानुपर्छ। अब हामी परिवार, समाजलगायत हरेक सम्बन्धमा सम्मान चाहन्छौं। अर्को मूल कुरा अब नारीहरू आर्थिक स्वतन्त्रता चाहन्छन्।

एलिना शाक्य

मार्केटिङ म्यानेजर, दुषित थानी हिमालयन रिसोर्ट धुलिखेल

हामी नारी सदियौंदेखि संस्कार-संस्कृतिको जगेर्ना गर्न, आर्थिक-सामाजिक समृद्धिका लागि अभिन्न अङ्ग बनेर महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आएका छौं। हामी आधुनिक नारी स्रोत-साधन र अवसरहरूमा समान पहुँचको अपेक्षा राख्छौं। हामी आफैं सबल र सक्षम छौं। हाम्रो लक्ष्य भनेको पुरुषसँगको प्रतिस्पर्धा र लडाइँ होइन, उनीहरूको योगदानलाई कदर गर्दै जीवनका हरेक कदममा आपसमा सहयोग र सहकार्य गर्नु हो। हामीले नेपालको पछिल्लो राजनीतिक घटनाक्रमलाई हेर्ने हो भने राम्रो उपलब्धि हासिल भएजस्तो लाग्छ। सशक्त नारीको उपस्थिति बढ्दो छ भने मुलुकका सर्वोच्च पदमा नारी पुगिसकेका छन्। अब हामी यसैको निरन्तरता चाहन्छौं र यसलाई अझ फराकिलो भएको हेर्न चाहन्छौं। कार्यस्थलमा पनि समान व्यवहार र समान ज्याला चाहन्छौं। सँगै व्यक्तिगत, व्यावसायिक वा परिवार र समाजबाट सम्मान चाहन्छौं।

अञ्जली खनाल

संस्थापक एड्भान्स एभियसन एकेडेमी तथा इन्स्ट्रक्टर-फ्लाइट एटेन्डेन्स

नारीहरूले अहिले समानता, आर्थिक आत्मनिर्भरता र समान अवसर चाहन्छन् । उनीहरूका समस्या र चुनौतीलाई परिवार र समाजले बुझ्नुपर्‍यो । हाम्रो मुलुकमा मानसिक स्वास्थ्यलाई त्यति प्राथमिकतामा राखेको पाइँदैन । नारीको दृष्टिकोणबाट नारीलाई व्यवहार गरी उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि पहिलो प्राथमिकतामा राखिदिनुपर्‍यो ।

अहिले घर, समाज र कार्यालय हरेक ठाउँमा पुरुष मानसिकताले काम गरिरहेको छ र विभेद गरिरहेको छ । मुलुक चलाउने कुरामा पनि ३३ प्रतिशत दिनैपर्ने बाध्यकारी नियम भएर मात्रै दिइएको हो । के नारी सक्षम छैनन् र ? नारीको क्षमतालाई कम आँक्न भएन । नारीले गर्न सक्दैनन् भन्ने मानसिकताको बीजारोपण घरबाटै गरिएको हुन्छ । सदियौंदेखि चल्दै आएका यस्ता चलन, परम्पराले नारीलाई अझ कमजोर बनाइरहेको छ । इतिहास हेर्दा गार्गी, मैत्रीलगायत राजाबाट सत्ता लिएका सशक्त महिलाका कथा पढ्न पाइन्छ तर शक्ति र सत्ताको जरो हल्लिन थालेपछि पुरुष त्रसित हुन्छन् र त्यसको असर महिलामा पर्छ । अबका महिला हरेक कुरामा विभेदमुक्त वातावरण चाहन्छन् ।

परमिता कँडेल

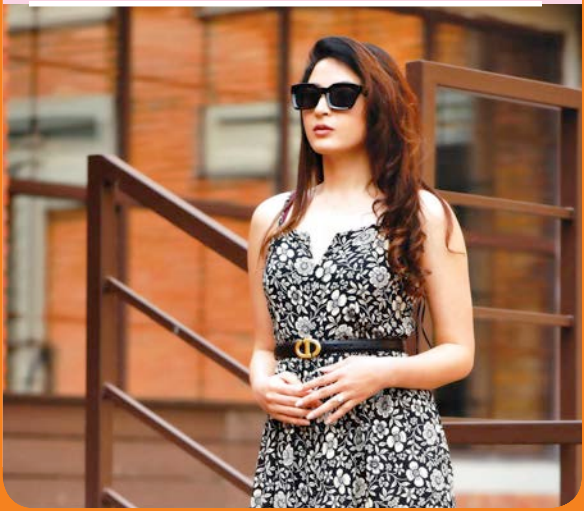
ब्रान्ड एन्ड मार्केटिङ अफिसर, एनएमबी बैंक

अहिले नारीहरूले हरेक क्षेत्रमा राम्रो काम गर्दै आएका छन् । आजका नारीहरू हरेक क्षेत्रमा अघि बढेर प्रगति र उन्नति गर्न रुचाउँछन् । उनीहरूको उन्नतिमा बाधा पुर्‍याउँदा ठूलो पीडा हुन्छ । उनीहरू सामाजिक दबाबलाई अस्वीकार गर्दै आत्मप्रेम र स्वीकृतिलाई अंगालेर अघि बढ्न रुचाउँछन् । यसबाहेक नारीहरू समाज परिवर्तनका लागि आर्थिक स्वतन्त्रतालाई प्राथमिकतामा राख्न चाहन्छन् ।

आत्मविश्वासी र निर्णायक नारीहरूले भावी पुस्ताका लागि काँचको छत (ग्लास सिलिङ) तोडेर नयाँ कामको थालनी गर्ने ढोका खोल्ने काम गर्नेछन् । तिनीहरू परम्परावादी एवं विभेदपूर्ण मान्यतालाई अन्त्य गर्न र प्रणालीगत असमानताहरूलाई चुनौती दिन प्रतिबद्ध रहनेछन् । नारीहरू अब समानता मात्रै होइन स्वतन्त्रतापूर्वक राष्ट्र निर्माणका लागि सशक्त विशाल स्तम्भका रूपमा खडा भई हरेक तहमा नेतृत्व गरी उज्यालो भविष्य बनाउन चाहन्छन् ।

एञ्जल श्रेष्ठ, *अभिनेतृ तथा मोडल*

म मेरै बारेमा बोल्छु । कलेज नसकिएसम्म अभिभावकको पैसामा पढेका हुन्छौं । त्यसपछि कलेज गएपछि पनि उनीहरूकै आदेश र निर्देशनमा हिँड्नुपर्छ । त्यसपछि विवाह हुन्छ । जीवनमा केही नै हुँदैन । हामी आफैंलाई चुनौती मोल्ने अवसर पनि दिनुपर्छ जुन व्यावहारिक रूपमै विदेशतिर देखिन्छ । अब हामीकहाँ पनि यस्तो प्राक्टिस हुनुपर्छ । स्वतन्त्रता मानव जीवनका लागि महत्वपूर्ण कुरा हो । त्यसको मूल्य र महत्व हामीले बुझेका छौं । हामी पनि स्वतन्त्रताको दुरुपयोग गर्ने वा गलत फाइदा उठाउने पक्षमा छैनौं । उचित र आवश्यक स्वतन्त्रताले मात्रै मानव जीवनमा सकारात्मक परिणाम आउँछ । म २६ वर्षकी युवती हुँ । घरबाट विवाह गर भनेर दबाब आउँछ । तर मलाई केही गर्नु छ, अहिले विवाह गर्नु छैन । यो बन्धन तोडेर अघि बढ्न चाहन्छु । हामीजस्ता आजका नारीहरूले आफ्नै निर्णयमा विश्वास राखेर अघि बढ्न पाउनुपर्छ । हिजोका परम्परागत सामाजिक बाधा र अवरोधहरू तोड्दै अबका नारीहरूले सम्मानपूर्वक जीवन यापन गर्न रूचाउँछन् ।



AURA®
HAIR
SHAMPOO
black
SHINE
SHINY & SILKY
WITH ALOE VERA & ONION EXTRACTS

प्रियंकाको खरायो बेक्स

कोरोनाले निम्त्याएको लकडाउनमा संसार सुस्ताएको थियो । हरेक मानिस घरभित्रै बन्द थिए । कलकारखाना, कार्यालय, उद्यम-व्यवसाय ठप्प थिए । कर्पोरेट जागिरे प्रियंका प्रधान घरको कोठाभित्रको एउटा कुनामा बसेर सोच्दै थिइन्- 'जागिर खाएर आफैंलाई मात्रै भयो, अरूलाई पनि काम लाग्ने कुनै काम गर्न पाए हुन्थ्यो, जुन दीर्घकालीन होस् ।' त्यतिबेला उनका अस्ट्रेलिया बस्ने देवर सयुज श्रेष्ठ पनि नेपाल फर्किएका थिए, जो पहिले किरिङलगायत सोपिस ज्वेलरीको व्यापार गर्थे । प्रियंकालाई सानैदेखि बेकिङ (पकाउन) मा रूचि थियो । घरमा परपाहुना आउँदा होस् वा बर्थडे, एनिभर्सरी, मदर वा फादर्स डे यस्ता जमघट र शुभअवसरमा प्रियंका केक, चकलेट, मफिन आदि नयाँ परिकार बनाउन तम्सिहाल्थिन् । त्यतिमात्रै नभएर उनी कार्यरत अफिसमा पनि सहकर्मीको बर्थडे वा अफिस एनिभर्सरी आदि अवसरमा केक बनाएर सबैलाई चखाउँथिन् । 'सबैतिर लकडाउन भयो । अफिस जान परेन, सर्वत्र मन्दी छायो । अनि घरमा प्रस्ताव राखें ।' खरायो बेक्स जन्मिएको क्षण स्मरण गर्दै प्रियंका भन्छिन्- 'घरका सबैले मेरो प्रस्तावमाथि थप हौसला र प्रेरणा जगाइदिनुभयो । अनि त घरको भान्सामै जन्मियो, खरायो बेक्स । सुरूवाती दिनमा सम्पूर्ण परिवार मिलेर घरको सानो भान्सामै विभिन्न किसिमबाट उत्पादनमाथि परीक्षण थालियो । अनि क्रमशः यी उत्पादन अनलाइनमार्फत हरेकको घर-घरमा पुग्न थाले । सबैले रूचाए पनि ।'

यसरी सुरू भएको खरायो बेक्समा अहिले प्रियंका र उनै सयुज बिजनेस पार्टनर छन् । सानो भान्साबाट सुरू भएको यसका उत्पादन अहिले स्थापित ब्रान्डका रूपमा धेरैको घरको रोजाइ बनेका छन् । सुरूवाती दिनमा मूलतः ब्राउनीमा केन्द्रित भएको प्रियंका बताउँछिन् किनभने बजारमा देखिने अन्य केक वा मफिनमा बढी चिनी, क्रिम आदि केमिकल बढी मात्रामा देखिएकाले उनी कुनै स्वस्थ खाद्य उत्पादन गर्न चाहन्छिन् जुन दैनिक रूपमा खाजा वा डेजर्टका रूपमा खाँदा स्वास्थ्यमा हानि नपुगोस् । नभन्दै खरायो बेक्सको ब्राउनी छोटो समयमै निकै लोकप्रिय बन्यो । बिस्तारै सयुजको समेत नयाँ आइडियामा अन्य उत्पादन पनि थपिँदै गए । त्यसपछि

खरायो बेक्सले चीज केक, ब्राउनी, एनर्जीबार, ब्राउनी ट्रफल्स उत्पादनमा समेत हात हाल्यो । भर्खरै नयाँ उत्पादन हुन थालेको कुकिज पनि ग्राहकले अत्यन्तै मन पराइरहेको प्रधान बताउँछिन् । उनका उत्पादन कम चिनीयुक्त छन् । चिनीको साटो सख्खर प्रयोग गरिएको एनर्जीबार खरायो बेक्सको धेरैले मन पराउने उत्पादन हो । सुरूवाती दिनमा अनलाइनमार्फत निःशुल्क होम डेलिभरीको सुविधासहित बिक्री-वितरण भइरहेका खरायो बेक्सका परिकारहरु मख्खनस्थित आउटलेटबाट खरिद गर्न सकिन्छ । उनी भन्छिन्- 'अनलाइन व्यवसाय यथावत् छँदैछ । खरायो बेक्सको छुट्टै पसल चाहियो भन्ने ग्राहकको सुझावलाई मध्यनजर गर्दै हामीले आउटलेट पनि सञ्चालनमा लिएर आएका हौं । जसका कारण ग्राहकहरूले यहीं आएर आफ्नै छनोटमा सामान खरिद गर्न सक्नेछन् ।'

एउटा परिवारको पहलमा, सानो भान्साबाट सुरू भएको खरायो बेक्सले अहिले डेढ दर्जनभन्दा बढीलाई रोजगारी दिइरहेको छ । साथै नेपाली उत्पादनलाई बढावा दिइरहेको छ । विदेशमा बस्ने नेपालीहरूले आफ्ना अभिभावक वा आफन्तको बर्थडे, एनिभर्सरी, विवाह, पास्नी आदि सेरेमोनीमा उतैबाट अनलाइन अर्डर गरेर यहाँ होम डेलिभरीको आग्रह गर्छन् । यसले खरायो बेक्सलाई विदेशसम्म परिचित हुन मद्दत पुगेको छ । प्रियंकाका अनुसार आमा-बुवाको मुख हेर्ने दिन, भ्यालेन्टाइन डे, भाइटीका, नयाँ वर्ष उनको उत्पादनको पिक सिजन हो । यतिबेला निकै चटारो हुने उनले बताइन् । १ सय २० रूपैयादेखि २४ सय रूपैयाँसम्मका उत्पादन खरायो बेक्समा छन् । आकर्षक प्याकेजिङका कारण अझै लोकप्रिय बन्दै गएको यो ब्रान्डका प्याकेजिङमा तलेजु, गाःबाहाल, स्वयम्भू, वसन्तपुर एवं भक्तपुर दरबार स्क्वायरका मनमोहक चित्र कलात्मक ढंगले प्रस्तुत गरिएको छ । हिजोभन्दा आज यो ब्रान्डले गति लिन सफल भएको छ ।

'म आफैं भान्सामा बसेर बेक गर्ने हुँदा कुन उत्पादनमा कुन सामग्री कति मात्रामा हाल्ने भन्ने कुरामा सतर्क हुन्छु । मुख्यतः म उपभोक्ताको स्वादलाई भन्दा पनि स्वास्थ्यलाई ध्यान दिन्छु । स्वस्थ खाद्यान्नमा स्वाद भर्न सक्नु एउटा असल बेकरको क्षमता र बुद्धिमत्ता हो । यी कुरामा सदा सजग र सचेत छु ।' आफ्ना खाद्यान्न स्वाद र स्वास्थ्य दुवैका हिसाबले सन्तुलित र गुणस्तरीय भएको बताउँदै प्रियंकाले भनिन्-'गुणस्तरमा कुनै सम्झौता नगर्ने हाम्रो मूल मन्त्र नै छ । हामीलाई प्रतिस्पर्धात्मक बजारमा आज आएर भोलि हराउनु छैन । दीर्घकालीन रूपमा अगाडि बढ्ने हाम्रो मुख्य उद्देश्य हो । अर्को कुरा धेरै नेपालीलाई नेपालमै रोजगार सिर्जना गर्ने लक्ष्य पनि हो । नेपाली उत्पादनलाई स्थापित गराउन हामी लागिपरेका छौं । यहाँको बजारको ठूलो हिस्सा विदेशी उत्पादनले ओगटेको छ । आगामी योजना भनेको आफ्नै उत्पादनलाई गुणस्तरीय बनाउनु हो । यसलाई सामाजिक सञ्जालले पनि सघाइरहेको छ । सोसल मिडियाकै प्रभावका कारण यस्ता उत्पादनको बजार बढिरहेको छ ।'

क्रियटिभ कन्टेन्ट क्रियटर

ना प्रकृति दाहाल

पछिल्लो समय प्रविधि प्रयोगकर्ताहरु बढ्दै गएका छन् । हरेकको हातमा सोसल मिडिया पुगेको छ । यो मनोरञ्जनका लागि मात्र नभई आम्दानीको माध्यम पनि बन्दै गएको छ । युवापुस्ताले डिजिटल प्रविधि प्रयोगमार्फत आम्दानी गरिरहेको छ । नयाँ सन्देशमूलक सामग्रीहरु उत्पादन गरी विभिन्न ब्रान्डसँग सहकार्य गर्दै अगाडि बढिरहेको छ । नारीको यो अंकमा प्रविधिको प्रयोग गरेर आम्दानी गरिरहेका युवापुस्तालाई समेट्ने प्रयास गरिएको छ ।

अनुपमा संग्रौला

चार्टड एकाउन्टेन्ट अनुपमा संग्रौला डिजिटल माध्यममार्फत वित्तीयदेखि कानुनी साक्षरता दिइरहेकी छन् । उनले सेयर मार्केट, करको सूचनादेखि कानुनको ज्ञान सोसल मिडियामा बाँडिरहेकी छन् । उनलाई यो आइडिया भारतीय कन्टेन्ट क्रियटरबाट फुरेको हो । उनले कन्टेन्ट क्रियटरदेखि युट्युबमा थुप्रै भिडियो हेर्थिन् । उनले भनिन्, 'सामाजिक सञ्जालमार्फत बाँडेको ज्ञान मलाई राम्रो लाग्यो । त्यसैले मैले पनि यो काम सुरु गरें ।' उनी टिकटकबाट नै उदाइन् । जीवनमा आवश्यक पर्ने कुरा भिडियोमार्फत पोस्ट गर्थिन् । त्यसबाट राम्रो प्रतिक्रिया आउँथ्यो र थप भिडियो पोस्ट गर्न आग्रह गर्थे । उनले भनिन्, 'विद्यालयदेखि पढ्दै आएका थुप्रै कुरालाई व्यावहारिक रूपमा हामीले उतार्न सकेका छैनौं ।' अनुपमाको मुख्य उद्देश्य नै सही सूचना प्रदान गर्नु हो । उनी कन्टेन्ट बनाउनुपूर्व थुप्रै पटक अध्ययन गरेकी हुन्छिन् र परिमार्जन भएका कानुनहरूबारे अपडेट भइरहिन्छन् । उनका श्रीमान्ले यसमा सहयोग गर्छन् । हप्तामा उनले तीन वटा भिडियो पोस्ट गर्छिन् । विषयवस्तुको छनोटदेखि भिडियो इडिटिङमा श्रीमान्को सहयोग हुन्छ । भ्युअरले कस्तो कन्टेन्ट रुचाउँछन् त ? भन्ने विषयमा उनी भन्छिन्, 'भ्युअरहरू दुई प्रकारका हुन्छन् । एकथरी मनोरञ्जन रुचाउने हुन्छन् भने अर्काथरी केही नयाँ कुरा सिकौं भन्ने सोचका । उनको भिडियोले धेरैलाई प्रभाव पारेको छ ।' टिकटक बन्द भएपछि उनी इन्स्टाग्राम र फेसबुकमार्फत जानकारी दिइरहेकी छन् । भ्युअरलाई कन्टेन्ट राम्रो भयो भने त्यसको भ्युज पनि राम्रो जाने उनी बताउँछिन् । उनी अहिले विभिन्न ब्रान्डसँग सहकार्य गरेर अगाडि बढिरहेकी छन् । यसले उनलाई आम्दानी पनि भइरहेको छ । तर पनि उनी आफूलाई हानि हुने कुनै कुराको प्रचार गर्दिनन् । उनी भन्छिन्, 'जुन कुरा म प्रयोग गर्दिन वा खाँदिन त्यो कुरा अरुलाई प्रयोग गर वा खाऊ भन्न सक्दिन । मेरो उद्देश्य भनेकै सकारात्मक सूचना प्रदान गर्नु हो ।' कन्टेन्ट क्रियटरका रूपमा आफूलाई अगाडि बढाइरहँदा उनलाई जिम्मेवारी थपिएको महसुस भएको छ । बाहिर निस्कँदा पनि समाजमा पहिचान बनेको छ । उनले भनिन्, 'अहिले धेरै जनाले चिन्छन् । त्यसैले थप उत्तरदायित्व महसुस भएको छ ।'

पराक्रम राणा

कोरोना महामारीको भयावह स्थिति थियो । त्यतिबेला पराक्रम राणा नेपाल फर्किए । भारतमा बसेर अध्ययन गरिरहेका उनलाई परिवारसँग बस्न रमाइलो थियो । तर बढ्दो महामारीले उनलाई दिक्क बनाइसकेको थियो । मनोरञ्जनका लागि उनले भिडियो बनाएर पोस्ट गर्न थाले । उनले घरका आफ्ना सबै गतिविधि क्यामेरामा कैद गरी टिकटकमा हाल्न थाले ।

लकडाउनको समय टिकटक सर्वाधिक हेरिने एपमा पर्‍यो । सानो भिडियो हाली रमाइलो गर्दै उनले आम्दानी पनि गर्न थाले । तेस्रो लिंगी उनी आफ्ना अनुभवदेखि सामाजिक विषयवस्तुमा पनि भिडियो बनाउँछन् । सामाजिक सञ्जालमा उनले ताली- गाली दुवै सहनुपर्छ । उनी भन्छन्, 'कसले कुन रूपमा हेर्छ त्यो व्यक्तिको विचार हो तर म आलोचनाबाट विचलित हुन्न, हरेक कुरा सकारात्मक रूपमा हेरिरहेको हुन्छु ।' उनको आम्दानी भिडियोमा मात्र सीमित छैन । उनी विभिन्न ब्रान्डसँग सहकार्य गरेर अगाडि बढिरहेका छन् । उनले भने, 'टिकटकमा प्रशंसकहरू बढ्दै गएपछि विभिन्न ब्रान्डले विज्ञापनमा काम गर्न थाले । अहिले राम्रो आम्दानी गरिरहेको छु ।' उनको भिडियो र कन्टेन्ट बनाउने यात्रा नेपालमा आएपछि मात्र भएको होइन । भारतमा अध्ययनरत छँदा पनि उनी भिडियो बनाउँथे । तर नेपालमा आएपछि उनलाई केही फरक अनुभव भयो । भारतमा अनुभवका आधारमा कन्टेन्ट क्रियटरहरू स्थापित भएको र एउटा रोजगारीका रूपमा नै हेरिने गरिएको छ । तर नेपालमा भने रोजगारका रूपमा स्थापित भइनसकेको उनको भनाइ छ । उनी भन्छन्, 'कन्टेन्ट क्रियटर पनि कुनै जागिर हो र भन्ने अवस्था नेपालमा छ । राम्रो आम्दानी हुन्छ भन्ने बुझाइ धेरैमा कम छ ।' सामाजिक सञ्जालको सही सदुपयोग गर्न सकेमा राम्रो आम्दानी गर्न सकिने उनी बताउँछन् । उनी भन्छन्, 'प्रविधि हरेकको हातमा छ । यसबाट नयाँ पुस्ताले राम्रो आम्दानी गर्न सक्छ ।'

सानो भिडियो हाली रमाइलो गर्दै उनले आम्दानी पनि गर्न थाले । तेस्रो लिंगी उनी आफ्ना अनुभवदेखि सामाजिक विषयवस्तुमा पनि भिडियो बनाउँछन् । सामाजिक सञ्जालमा उनले ताली- गाली दुवै सहनुपर्छ ।

रमेश बुढाथोकी

इलामका रमेश बुढाथोकीलाई सानैदेखि कलाकार हुने रहर थियो । क्यामेरामा देखिन भिडियो खिच्ने रहरका साथ उनी अभिनय गर्थे । अरुको घरमा टेलिभिजन हेर्न जान्थे । टेलिभिजनमा कलाकार देख्दा उनीहरूको अभिनय हेर्दै क्यारिकेचर गर्थे । अहिले उनी थुप्रै व्यक्तिको अभिनय गर्छन् । कलाकार बन्ने रहरले उनले केही टेलिशृंखलामा काम पनि गरे तर उनको मन अडिएन भनेजस्तो अभिनय गर्न उनले पाएनन् । त्यही अभिनयको भोक मेटाउने प्लेटफर्म बन्यो टिकटक । यसैमार्फत उनले भिडियो पोस्ट गर्न थाले । आफूले भोगेका घटनालाई नै उनले स्क्रिप्टमा उतारे र भिडियो बनाउँदै फलोअर्स कमाउन थाले । आफूले बाल्यावस्थामा टेलिभिजन हेरेको दुःखलाई सम्झेर 'साइँलाको दुःख' भिडियोले उनलाई चर्चित बनायो । उनले भने, 'मेरा लागि टिकटक आफ्नो रहर र प्यासन पूरा गर्ने प्लेटफर्म बन्यो, जसले गर्दा धेरैमाझ चिनिने अवसर पनि भयो ।' उनले कसरी कन्टेन्ट बनाउने र प्रस्तुति गर्ने गर्छन् त ? उनलाई घरमा बसेर कन्टेन्ट फुर्दैन यसका लागि उनी बाहिर हिँडडुल गर्छन् । बाहिर हिँड्दा उनलाई दिमागमा फुरेको आइडिया टिपिहाल्छन् र बनाउँछन् । बाटोमा जो भेट्छन् उसैलाई भिडियो खिच्न लगाउने उनी इडिट भने आफैं गर्छन् । उनले हप्तामा तीन वटा भिडियो पोस्ट गर्छन् । उनका भिडियोहरू मनोरञ्जनात्मक उद्देश्यले बनाइएका हुन्छन् । त्यही मनोरञ्जनमा उनका दर्शक रमाइरहेका छन् । उनको अर्को खुबी भने फरक-फरक आवाज निकाल्नु पनि हो । कागको जस्तो स्वर निकालेर काग पनि बोलाउँछन्, उनी । यो उनको खुबीलाई पनि दर्शकले रुचाउने गरेका छन् । उनी भन्छन्, 'म थुप्रै प्रकारका आवाज निकाल्न सक्छु, म कागहरू पनि बोलाउन सक्छु । त्यसैले गर्दा दर्शकहरूले रमाइलो मान्छन् ।' गाउँले परिवेशदेखि आफूले भोगेको अनुभवलाई नै उनले भिडियोमा उतार्छन् । उनले यसलाई साइड कामका रूपमा लिएका छन् र रहरसँगै आम्दानी पनि गरिरहेका छन् । टिकटकबाट लाइभ बसेर उनले दैनिक २५ हजारसम्म आम्दानी गरेका छन् । टिकटक बन्द भएसँगै उनी फेसबुक र इन्स्टाग्राममा पुगेका छन् । टिकटक बन्द गर्नुभन्दा पनि पनि नियमन गर्दा राम्रो हुन्थ्यो जस्तो उनलाई लागेको छ । उनी भन्छन्, 'टिकटक नराम्रो होइन यो राम्रो प्लेटफर्म हो । यसबाट युवाहरूले राम्रो आम्दानी गरेका थिए । यसलाई नियमन गरेर सञ्चालन गर्नुपर्थ्यो ।' सामाजिक सञ्जाललाई राम्रोसँग चलाउन सक्यो भने यसले बौद्धिक क्षमता बढाउनुका साथै आम्दानीमा पनि सहयोग पुऱ्याउने उनको भनाइ छ ।

टेलिभिजनमा कलाकार देख्दा उनीहरूको अभिनय हेर्दै क्यारिकेचर गर्थे । अहिले उनी थुप्रै व्यक्तिको अभिनय गर्छन् । कलाकार बन्ने रहरले उनले केही टेलिशृंखलामा काम पनि गरे तर उनको मन अडिएन भनेजस्तो अभिनय गर्न उनले पाएनन् ।

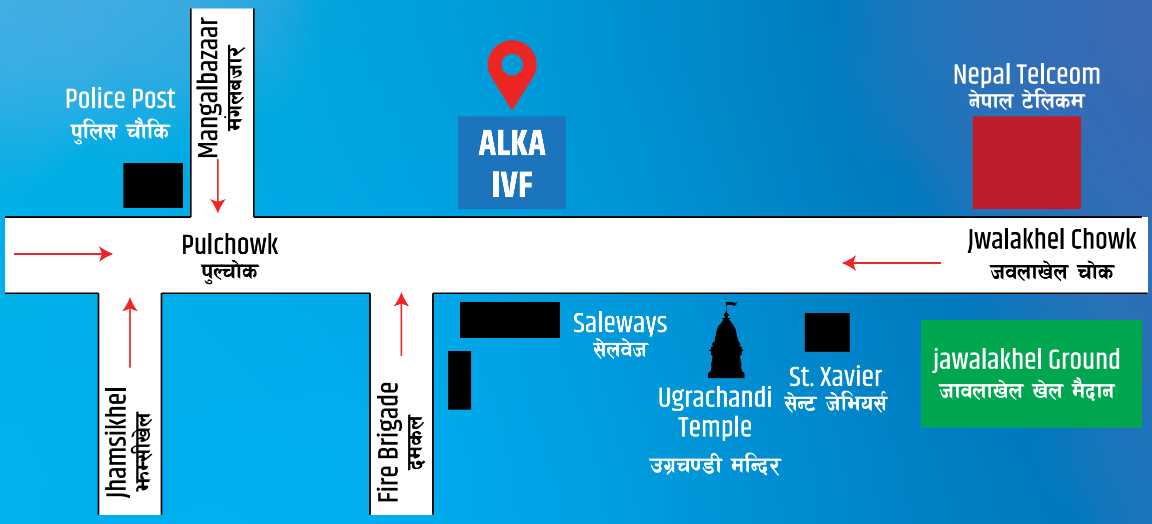
अल्का अस्पताल प्रा.लि.

ALKA HOSPITAL (P) LTD

(ISO 9001:2015 Certified)

"we care to cure"

ALKA IVF & FERTILITY CENTRE



रिया श्रेष्ठ

रिया श्रेष्ठले शिक्षालाई लिएर कन्टेन्ट क्रिएट गरिरहेकी छन्। उनी युवापुस्तालाई मोटिभेसन गरिरहेकी छन्। उनको मुख्य उद्देश्य नै अरुलाई जानकारी प्रदान गर्ने हो। अहिले उनी रातो रुपैयाँ युट्युबमा कन्टेन्ट पोस्ट गरिरहेकी छन्। कन्टेन्ट क्रियटरमा रुचि बढ्नुको कारण उनको बालापनसँगै जोडिन्छ। उनी युट्युब र भिडियो हेर्दै रमाउँथिन्। उनलाई कुनै दिन म पनि यस्तै भिडियो बनाउँछु भन्ने लाग्थ्यो तर उनमा आँट भने आउन सकेको थिएन। मार्केटिङको पढाइ र शिक्षिका बनेपछि भने उनको भिडियो मोह बढेको हो। आफूमा भएको ज्ञान अरूलाई पनि बाँड्नुपर्छ भन्ने सोचले उनले टिकटकमा भिडियो पोस्ट गरिन्। उनले भनिन्, 'म शिक्षिका भएपछि अरुलाई पनि सिकाउने उद्देश्यले भिडियो बनाएर पोस्ट गर्न थालें।' उनले टिकटकबाट उदाएर कोरोनाको समयलाई सदुपयोग गरिन्। युट्युब के हो उनलाई थाहा थिएन। साथीको सहयोगबाट उनले युट्युब सञ्चालनमा ल्याइन्। कलेज पढाइरहेकी उनले डिजिटल अध्यापन गराउन थालिन्। कन्टेन्ट क्रिएटले उनलाई आत्मविश्वास पनि बढेको छ। कम बोल्ने उनी अहिले राम्रोसँग डिजिटल माध्यमबाट नयाँ कुरा सिकाउन सक्ने भएकी छन्। अध्ययन किताबमा मात्र भएर हुँदैन व्यावहारिक शिक्षा दिन आवश्यक छ। उनलाई कन्टेन्ट बनाउँदा ताली मात्र आउँदैन गाली पनि सुन्नुपर्छ। उनले भनिन्, 'सामाजिक सञ्जालमा ताली-गाली दुवै आउँछन्, मलाई धेरै अंग्रेजी बोली भनेर गाली गर्छन्।' आफ्ना भोगाइका भिडियोहरूको भ्युज बढी आउने उनको अनुभव छ। उनले डिजिटल माध्यमबाट राम्रो आम्दानी गरी यसलाई पार्ट टाइमका रूपमा अगाडि बढाइरहेकी छन्। उनले भनिन्, 'अरूलाई ज्ञान दिनु भनेको आफूले पनि ज्ञान पाउनु हो, डिजिटल माध्यमबाट आम्दानीसँगै ज्ञान प्राप्त गरिरहेकी छु।'

रिया श्रेष्ठ युवापुस्ताका लागि मोटिभेसन पनि गरिरहेकी छन्। उनको मुख्य उद्देश्य नै अरूलाई जानकारी प्रदान गर्ने हो। अहिले उनी रातो रूपैयाँ युट्युबमा कन्टेन्ट पोस्ट गरिरहेकी छन्। कन्टेन्ट क्रियटरमा रूचि बढ्नुको कारण उनको बालापनसँगै जोडिन्छ।

सगुन शर्मा

विराटनगरकी सगुन शर्मा यतिबेला चर्चित कन्टेन्ट क्रियटरका रूपमा अगाडि बढिरहेकी छन् । सामाजिक विषयवस्तुदेखि लिएर आफ्नो कामको अनुभवलाई उनले स्क्रिप्ट र भिडियोमार्फत देखाइरहेकी छन् । हुन त उनी पेसाले स्टाफ नर्स हुन् । त्यसैले उनले आफ्नो पीडा पनि थुप्रै भिडियोमार्फत व्यक्त गरेकी छन् । मध्यम वर्गीय परिवारकी उनले कहिले गरिबीको विषय उठाउँछिन् भने कहिले दाइजो प्रथाविरुद्धको कन्टेन्ट हाल्ने गर्छिन् । उनी युट्युबर कुशल पोखरेलबाट प्रभावित भएकी थिइन् । उनले पोखरेलकै भिडियो देखेर भिडियो बनाउन थालेकी हुन् । स्टाफ नर्स पढ्दै गरेकी उनले सुरुमा कामकै सम्बन्धमा भिडियो बनाइन् । एकाएक त्यो भिडियो निकै भाइरल भयो । त्यसपछि उनमा थप हौसला बढ्यो । यो दुई वर्षअघिको कुरा हो । मधेसी मूलकी उनलाई यहाँसम्म आइपुग्न धेरै संघर्ष गर्नुपर्‍यो । उनी भन्छिन्, 'एक त म मधेसी मूलकी नारी, त्यसमा पनि म कालो वर्णकी थिएँ । 'मलाई काली मधेसी भनेर नराम्रा कमेन्ट आइरहन्थे ।' नराम्रो कमेन्ट पढेर उनी थुप्रै पटक भक्कानिन्थिन् र रुन्थिन् पनि । धेरै पटक उनले सोसल मिडिया बन्द पनि गरेकी छन् । कमेन्टले नै पछि हट्ने हो भने कसरी अगाडि बढ्ने त ? यही साहसले उनी अगाडि बढिन् । अहिले उनी कन्टेन्ट बनाएर परिचित छन् र आम्दानी पनि गरिरहेकी छन् । उनले भनिन्, 'कमेन्ट पढेर म पछाडि हटेकी भए अहिले लोकप्रिय बन्न सक्दिनथें ।' अहिले उनी दैनिक एउटा भिडियो बनाउँछिन् । विभिन्न ब्रान्डसँग सहकार्य गर्छिन् । मासिक दुईदेखि तीन लाख कमाइ भइरहेको छ । उनले भनिन्, 'सामान्य तरिकाले भिडियो खिचेर पोस्ट गर्दा यति लोकप्रिय भएर राम्रो कमाइ होला भनेर सोचेकी थिइन ।' टिकटकबाट सुरुवात भएको उनको यात्रा यतिबेला फेसबुक र इन्स्टाग्राममा पुगेको छ । धेरै युवाले उनलाई पछ्याइरहेका छन् । पछिल्लो समय कामको सिलसिलामा दुबई पुगेकी उनले उहीँबाट टिकटक चलाउँछिन् । नेपाली कन्टेन्टहरू भनेर फेसबुकमा सेयर गर्छिन् । टिकटक बन्द भएपछि भ्युवर घटे पनि फेसबुकले राम्रो भइरहेको उनको भनाइ छ ।

सामाजिक विषयवस्तुदेखि लिएर आफ्नो कामको अनुभवलाई उनले स्क्रिप्ट र भिडियोमार्फत देखाइरहेकी छन् । हुन त उनी पेसाले स्टाफ नर्स हुन् । त्यसैले उनले आफ्नो पीडा पनि थुप्रै भिडियोमार्फत व्यक्त गरेकी छन् ।

ऋण लिने प्रक्रिया

चाँदनी श्रेष्ठ

प्रमुख, रिटेल लेन्डिङ युनिट
नबिल बैंक

नबिल बैंकले महिला उद्यमीहरूलाई लक्षित 'नबिल नारी कर्जा' प्रवाह गरेको छ । यो कर्जा लिनका लागि महिलाहरूको आफ्नो नाममा व्यवसाय दर्ता भएको हुनुपर्छ ।

महिला उद्यमीहरूले ऋण लिने प्रक्रिया के छ ?

नबिल बैंकले महिला उद्यमीहरूलाई लक्षित 'नबिल नारी कर्जा' प्रवाह गरेको छ । यो कर्जा लिनका लागि महिलाहरूको आफ्नो नाममा व्यवसाय दर्ता भएको हुनुपर्छ । यदि प्राइभेट कम्पनी भए ५१ प्रतिशत सेयर होल्डर महिलाको हुनुपर्छ । यो कर्जा १८ वर्षदेखि ७० वर्षका महिलाहरूले लिन सक्नेछन् ।

कति समय र रकमको ऋण लिन सकिन्छ ?

नबिल नारी कर्जा दुईवटा मोडलमा प्रवाह हुन्छ । एउटा वार्षिक रूपमा लिन सकिन्छ । दैनिक सञ्चालनमा आउने खर्चहरूका लागि यो ऋण उपयुक्त छ । यसलाई 'वर्किङ क्यापिटल रिक्वाएरमेन्ट'भनिन्छ । यो एक वर्षमा थप गर्दै ऋण लिन सकिन्छ । अर्को मोडल अर्को टर्म लोन हो जुन ७ देखि १० वर्षसम्मको समय हुन्छ । यो ऋण २० लाखदेखि १० करोडसम्म लिन सकिन्छ । अहिलेको कुरा गर्दा नबिल बैंकको बेस रेट ८.३६ रहेको छ त्यसमा दुई प्रतिशत प्रिमियम जोडिएर १०.३६ ब्याज रकम हुन्छ ।

ऋणका लागि धितो राख्ने व्यवस्था के छ ?

धितोका आधारमा ऋण प्रवाह गरिन्छ । ऋणीहरूको सम्पत्तिका आधारमै ऋण दिने गरिन्छ । बैंकहरूले ऋण प्रवाह गर्दा मार्केट मूल्यभन्दा कम ऋण प्रवाह हुन्छ । तर यहाँ सम्पत्तिको जति मार्केट मूल्य छ त्यति नै रकम महिला उद्यमीहरूलाई दिने गरेका छौं ।सम्पत्तिको १०० रुपैयाँको मूल्यांकन छ भने ऋण पनि १०० रुपैयाँ लिन सकिने व्यवस्था छ ।

ऋण तिर्न नसके यसका प्रक्रियाहरू के–कस्ता छन् ? छूटको व्यवस्था छ कि छैन ?

बैंकले ऋण प्रवाह गरेपछि प्रत्येक तीन महिनामा अनुगमन गर्ने गरेको छ । ऋणको सही सदुपयोग होस् भनेर ऋणीहरूलाई उचित सल्लाह-सुझाव पनि दिन्छौं । तर कहिलेकाहीँ ऋणीले ऋण तिर्न नसक्ने अवस्था पनि आउँछ । यस्तो अवस्थामा नेपाल राष्ट्रको नियमानुसार ऋणलाई पुनतालिकीकरण र पुनः संरचना गर्न सकिन्छ । ऋणलाई अर्को चरणमा पनि लगेर जान सकिन्छ ।

ऋण तिर्न नसक्ने अवस्था कसरी आउँछ ?

ऋण तिर्न नसक्नुमा ऋण सदुपयोग नहुने मुख्य कारण हो । एउटा शीर्षकमा ऋण लिएर त्यो ऋण अर्को प्रयोजनमा खर्च भएका अवस्था पनि थुप्रै छन् । यसले उद्यमीले आफ्नो योजनानुसार काम गर्न सक्दैन र ऋणको समस्या बढ्दै जान्छ । जसले गर्दा तिर्न नसक्ने अवस्था आउँछ ।

महिलाहरूलाई उद्यमी बनाउन बैंकका के–कस्ता कार्यक्रमहरू छन् ?

पछिल्लो समय महिला उद्यमीहरूको संख्या बढ्दै गएको छ । महिला उद्यमीहरू उत्पादन क्षेत्रमा भन्दा पनि सामान आयात गर्ने र बिक्री गर्नेहरूको संख्या बढी छ । महिलाहरूलाई पनि उत्पादन क्षेत्रमा अग्रसर बनाउने उद्देश्य बैंकको छ । नयाँ आइडियाका साथ काम गर्ने सोच र उत्साह महिलाहरूमा देखिन्छ । उहाँहरूको सोचलाई कसरी व्यवसायीकरण गर्न सकिन्छ भनेर बैंकले आवश्यक जानकारी प्रदान गर्ने गरेको छ । महिला उद्यमीको योजनालाई वित्तीय प्रक्षेपण गर्न बैंकले सहयोग गर्ने गरेको छ ।

Since 1760
Lewis
Berger
Paint your imagination
Experience Luxury
SILK
Finish
Berger
Paint your imagination
HI-SHEEN
SILK
GLAMOR GLOW
SUPER LUXURY INTERIOR EMULSION
INTERIOR WALL PAINT
Berger
SILK
LUXURY EMULSION

आन्तरिक सजावट

कृति श्रेष्ठ उपाध्याय
इन्टेरियर डिजाइनर

ललितकला खण्डअन्तर्गत आन्तरिक सजावट (इन्टेरियर डिजाइनर) कला र प्रविधिको मिश्रण विषय हो। कला र प्रविधि दुवै क्षेत्रले यसमा आ-आफ्नो तरिकाबाट महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छन्। केही नयाँ सिर्जना गर्नु कलाको प्रतिविम्ब हो। कुनै कलाको प्रतिविम्बलाई सृष्टि र प्रविधि दुवैमा लागू गर्ने हो भने त्यो कला र विज्ञानको मिश्रण हो।

आन्तरिक सजावटको कार्य प्रक्रिया दुई भागमा विभाजन गरिएको छ। पहिलो भागमा कार्यको सुरुवात गुरुयोजनासँगै सजावटका सिद्धान्त र तत्वहरूलाई समेटेर आवश्कतानुसार मानिसको निकटवर्ती वातावरणको कार्य र गुणस्तरसँग सम्बन्धित समस्याहरू पहिचान, अनुसन्धान र रचनात्मक रूपमा समाधान गरेर चित्रमार्फत चित्रण गरिन्छ। दोस्रो भागमा चित्रण गरिएका चित्रहरूलाई विभिन्न प्रकारका प्रविधिहरूको सहायताले वस्तु, फर्निचर, कलात्मक चीजका साथै अन्य माध्यमबाट प्रयोग गरिने गरिएको छ।

जति कलाको कलात्मक ढंगबाट प्रयोग गरेर प्रस्तुति हुन्छ त्यति नै हामी त्यो ठाउँ, वस्तुतिर आकर्षित हुन्छौं। आन्तरिक सजावटमा पनि हामी धेरै रचनात्मक र कलात्मक पाटोलाई दर्शाउँछौं।

आन्तरिक सजावटले कलालाई धेरै तरिकाबाट प्रस्टयाएर कलाको प्रस्तुतीकरण गर्न मद्दत गर्छ। यस्ता धेरै उदाहरण हुँदाहुँदै पनि आन्तरिक सजावटका विषय अझै

Since 1760
Lewis Berger
Paint your imagination
Experience Luxury SILK Finish

आन्तरिक सजावटको कार्य प्रक्रिया दुई भागमा विभाजन गरिएको छ । पहिलो भागमा कार्यको सुरुवात गुरुयोजनासँगै सजावटका सिद्धान्त र तत्वहरूलाई समेटेर आवश्कतानुसार मानिसको निकटवर्ती वातावरणको कार्य र गुणस्तरसँग सम्बन्धित समस्याहरू पहिचान, अनुसन्धान र रचनात्मक रूपमा समाधान गरेर चित्रमार्फत चित्रण गरिन्छ ।

दोधारमा परेको देखिन्छ । यसलाई दुई भागमा विभाजन गरिएको छ । कतिपयको दृष्टिमा यो ललितकला खण्ड हो भने कतिपयको दृष्टिमा यो विज्ञान, प्राविधिक र इन्जिनियरिङ हो । यी दुवै अलग-अलग विषय भएकालेआन्तरिक सजावटलाई अगाडि बढाउन असजिलो भएको देखिन्छ ।

२० औं शताब्दीअघि आन्तरिक सजावटको पेसा त्यति फस्टाएको थिएन । त्यतिबेला आन्तरिक सजावट समाजको माथिल्लो वर्गका लागि मात्र उपलब्ध विलासिता हो भन्ने भनाइ थियो । आन्तरिक सजावट प्राचीन वस्तुहरूको व्यापारसँग नजिकको सम्बन्ध थियो भने यसलाई परम्परागत रूपमा सिकर्मीले भित्री सामानको व्यवस्था गर्न सल्लाह दिने काममा मात्र प्रयोग गर्दथे । त्यति प्रयोगमा नल्याए पनि सामाजिक र आर्थिक अवस्थाको परिवर्तनले विस्तारै भित्री साज-सज्जाको महत्व बढ्दै गयो ।

त्यसपछि यसको प्रयोग विभिन्न तरिकाबाट हुन थाल्यो र यसको महत्व पनि बढ्न थाल्यो । यसरी प्रयोग गर्दै जाँदा यो सबैका लागि उपयुक्त देखियो । समयसँगै मानिस, समाजसँग आन्तरिक सजावट र साजसज्जाको तौरतरिका पनि महत्वपूर्ण हिसाबले बढ्न गयो ।

अहिले यो सबैभन्दा आवश्यक र मुख्य विषयहरूमध्ये एक हो । हिजोआज सुन्दर, आरामदायी, आकर्षित, सुखदायी आवास होस् वा व्यावसायिक भवनहरूको कल्पना गर्दा आन्तरिक सजावटलाई नै प्राथमिकता दिइन्छ । दिनप्रतिदिन आन्तरिक सजावटमार्फत साजसज्जा गर्ने, गराउनेहरूको माग पनि बढ्दो क्रममा देखिन्छ ।

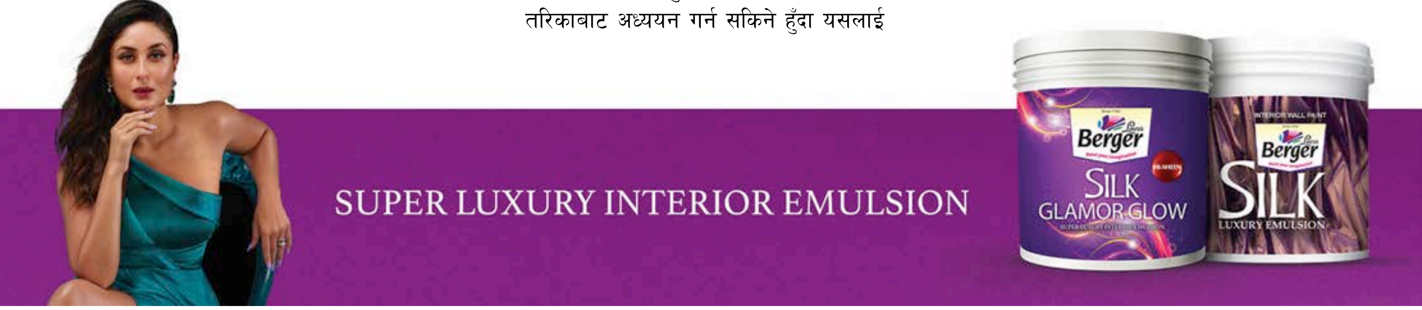
यस विषयसँग मनोविज्ञान, मनोवैज्ञानिक प्रभाव, मानव सभ्यता, इतिहास आदि विषयहरू पनि जोडिएको पाइन्छ । आधुनिकतासँग प्रविधि र प्रणालीका साथै काम गर्ने प्रक्रियाहरू पनि फरक हुन्छन् ।

आन्तरिक सजावटका विषय सिर्जनात्मक, कलात्मक, सीप तथा रोजगारमूलक भएकाले यसमा धेरै मानिस आकर्षित हुन्छन् । आन्तरिक सजावट २ सय ५३ पेसामध्ये एकदमै माग भएको पेसामा पर्दछ । किनभने यसमार्फत धेरै पेशागाँसिएका छन् र सबैको आ-आफ्नै किसिमको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ ।

आन्तरिक सजावटको माग पनि बढिरहेकाले यसलाई पाठ्यक्रममा पनि समावेश गर्न थालिएको छ । आ-आफ्नो इच्छा र शैक्षिक योग्यतानुसार यसलाई फरक-फरक तरिकाबाट अध्ययन गर्न सकिने हुँदा यसलाई विभिन्न श्रेणीमा तयार पारिएको छ । यसमा समावेश ऐच्छिक पाठ्यक्रम, प्राविधिक शिक्षा, विश्वविद्यालय डिग्री र उच्च शिक्षा हुन् ।

नेपालमा पनि दुई सयभन्दा बढी मान्यता प्राप्त आन्तरिक सजावट व्यवसायीहरू उत्पादन भइसकेका छन् भने यसको संख्या अझ बढ्दो क्रममा छ । हामी स्वस्थ मानिसहरूका लागि मात्र आन्तरिक सजावट गर्दैनौं । अशक्त र असहाय व्यक्तिहरूका लागि पनि छुट्टै प्रकारको वातावरण र आन्तरिक सजावट गर्छौं । त्यसका लागि उनीहरूको मनोविज्ञान पनि समेटिनु आवश्यक हुन्छ । आन्तरिक सजावटको महत्वपूर्ण विषय मानवशास्त्र र मनोविज्ञान हो । यसको ज्ञानपूर्णरूपमा भएपछि मात्र हामीले आन्तरिक सजावटका सबै काम गर्न सक्छौं ।

प्रविधिको विकाससँगैसजावटको तरिका र सामग्रीहरूमा पनि परिवर्तन भएको छ । कुनै पनि किसिमको आन्तरिक सजावट गर्दा व्यक्तिको चाहना र मनोविज्ञान बुझेर नयाँपन दिन सकियो भने मात्र आशातीत परिणाम दिन सकिन्छ । त्यसपछि मात्र आन्तरिक सजावटको महत्व बढ्दै जान्छ रसबैका लागि स्वीकार्य हुँदै जान्छ ।



ग्रो ब्यागमा तरकारी

भक्तपुर गट्टाघरकी रिता थापाले कौसीवरिपरि ग्रो ब्यागमा तरकारी रोपेकी छिन् । यसले गर्दा धनियाँ, पुदिना, खुर्सानी कहिले किन्नु नपरेको उनी बताउँछिन् । मौसमअनुसार प्रायः सबै प्रकारका तरकारी उनको करेसाबारीमा देख्न सकिन्छ । उनी भन्छिन्, 'आफैले रोपेको ताजा तरकारी खाँदा स्वास्थ्य पनि राम्रो हुन्छ । खाली समयको सदुपयोग पनि हुन्छ ।' करेसाबारी नहुनेहरूले पनि ग्रो ब्यागमा तरकारी रोपेर खाँदा अर्ग्यानिक खान पाइने उनको भनाइ छ ।

रिताजस्तै विनु पोखरेलले पनि छतमा ग्रो ब्यागमा तरकारी रोपेकी छिन् । उनले बिरुवामा घरमै तयार पारेको कम्पोस्ट मल प्रयोग गर्छिन् । 'मैले अहिलेसम्म मलका लागि खर्च गरेकी छैन । तरकारी र फलफूलको बोक्राबाटै मल तयार गर्छु' उनी भन्छिन्, 'यसो गर्दा घरबाट निस्केको फोहोरको सदुपयोग हुनुका साथै अर्ग्यानिक खान पनि पाइयो ।' लकडाउनको समयदेखि ग्रो ब्यागमा तरकारी रोप्न थालेकी उनी आफैले रोपेर फलाएको तरकारीको स्वाद नै बेग्लै हुने बताउँछिन् ।

पछिल्लो समय हरेकले केही न केही तरकारी आफ्नो करेसाबारीमा रोप्ने गरेका छन् । करेसाबारी नभएकाहरूले पनि बोरा, गमला वा ग्रो ब्यागमा तरकारी रोप्छन् । ग्रो ब्याग कपडा, ऊन, रिसाइकल मटेरियल वा प्लास्टिकबाट बनेको हुन्छ । सकेसम्म

प्लास्टिकको प्रयोग गर्नु हुँदैन । किनभने यो ब्रेथेवल हुँदैन । ग्रो ब्याग विभिन्न रंग र सेड्समा उपलब्ध हुन्छ । मौसम र आफ्नो इच्छानुसार छनोट गर्न सकिन्छ । ग्रो ब्यागको प्रयोग गरी घरमा विभिन्न किसिमका तरकारी रोप्न सकिन्छ ।

फाइदा

ग्रो ब्यागमा गार्डेनिङ गर्दा धेरै फाइदा हुन्छ । यसमा तरकारी रोप्दा जमिनमा जस्तो धेरै पानीको आवश्यकता पर्दैन । त्यसैगरी कहिलेकाहीँ पानी धेरै हुँदा पनि आत्तिनुपर्दैन । ग्रो ब्याग हावादार हुने भएकाले पानी छिटै सुक्छ । गर्मी महिनामा ग्रो ब्यागमा तरकारी रोप्नु एकदमै उपयुक्त हुन्छ । ग्रो ब्याग हावादार हुने

भएकाले बिरुवा सुक्दैन र मर्दैन । यसका साथै ग्रो ब्यागमा रोप्दा तरकारी चाँडै बढ्छ ।

ग्रो ब्यागको छनोट

ग्रो ब्यागमा तरकारी रोप्नका लागि साइज र फेब्रिक छनोट गर्नुपर्छ । ग्रो ब्यागमा तरकारी रोप्नुअघि पानी जाने प्वाल छ वा छैन जाँच गर्नुपर्छ । त्यसका साथै ग्रो ब्यागको साइजमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । ठूलो बिरुवाका लागि गहिरो र फैलिएको ग्रो ब्यागको आवश्यकता पर्छ । पानी र घामको कारण छिट्टै बिग्रन सक्छ । त्यसैले ग्रो ब्याग बलियो छनोट गर्नुपर्छ ।

तरकारीको सही छनोट

ग्रो ब्यागमा जुनसुकै तरकारी रोप्न सकिँदैन । धेरैलाई ग्रो ब्यागमा सबै प्रकारको तरकारी रोप्न सकिन्छ भन्ने लाग्छ । त्यसकारण तरकारी राम्रोसँग सप्रिँदैन वा बिरुवाले फल दिँदैन । सधैं ग्रो ब्यागमा रोप्न मिल्ने तरकारीको छनोट गर्नुपर्छ । तरकारी रोप्नुपूर्व ग्रो ब्यागमा रोप्न मिल्छ वा मिल्दैन भनेर रिसर्च गर्नुपर्छ । ग्रो ब्यागमा धेरै गहिरो जरा नजाने प्रकारको तरकारी रोप्नुपर्छ ।

माटोमा विशेष ध्यान

ग्रो ब्यागमा तरकारी रोप्नुअघि माटोको बोरमा ध्यान दिनुपर्छ । ग्रो ब्यागमा तरकारी रोप्दा गुणस्तरको माटोको मिश्रण तयार गर्नुपर्छ । यसमा भर्मिकम्पोस्ट, कोकोपिट, पिटमस, निमको धूलो आदि पनि मिसाउन बिर्सनुहुँदैन । यसमा ड्रेनेज क्षमता र नमी बढी हुन्छ । बिरुवा रोपेपछि १५-१५ दिनको फरकमा मल हालिदिनुपर्छ । बेला-बेला फर्टिलाइजरको पनि प्रयोग गर्नुपर्छ । यसले बिरुवा राम्रो हुनुका साथै फल दिन्छ र कीरा पनि लाग्दैन ।

नियमित पानी राख्ने

ग्रो ब्यागमा माटो छिट्टै सुक्ने भएकाले नियमित रूपमा बिरुवालाई पानीको आवश्यकता पर्छ । मौसम, बिरुवाको साइज र कुन तरकारी रोपेको छ त्यही हिसाबले पानी हाल्नुपर्छ । भर्खरै रोपेको बिरुवालाई त्यति धेरै पानीको आवश्यकता पर्दैन तर फल दिन थालेपछि बिरुवालाई धेरै पानीको आवश्यकता पर्छ ।

ग्रो ब्यागमा के-के रोप्ने ?

सिमी, साग, बन्दा, काउली, ब्रोकाउली, काँक्रो, टमाटर, लौका, गाजर, खुर्सानी, भान्टा, भिन्डी, चुकन्दर, धनियाँ, मुला, पुदिना, भेँडेखुर्सानी, कागती, प्याज, कर्कलो आदि ।

उपयोगी सुपर सलाद

आरबी बुढाथोकी
एक्जुकेटिभ सुसेफ, दि सोल्टी

गर्मी मौसममा सलादको ठूलो महत्व हुन्छ। गर्मीसलाद खाने समयकारूपमापनि परिचित छ। गर्मीमा शीतल पेय पदार्थ अर्थात् सलादस्वास्थ्यबर्द्धक हुन्छ। चिसो सलादले शरीरलाई सन्तुलनमा राख्छ।

गर्मी मौसममा खान सकिने शाकाहारी र मांसाहारी सलाद तत्काल बनाएर खान सकिन्छ। फलफूल र सागपातको सलाद पनि उत्तम हुन्छ। गर्मीमा कागतीको सर्बत पनि खान सकिन्छ। जैतुनको तेल र कागतीको रस मिसाएर बनेका सलादको कम्बिनेसन उत्तम हुन्छ।

गर्मीमा सलाद किन ?

अरु भोजनको तुलनामा सलाद स्वास्थ्यका हिसाबले पनि उपयोगी मानिन्छ। सलादले गर्मीमा शीतलता मात्र प्रदान गर्दैन शरीर पनि हल्का हुन्छ।कतिपयलाई यतिबेला खानामा त्यति रुचि हुँदैन। यतिबेला सलाद उत्तम परिकार हुन सक्छ। अरु परिकारको तुलनामा सलादमा कम क्यालोरी प्राप्त हुने हुँदा वजन कम गर्नेहरूका लागि राम्रो भोजन मानिन्छ।

सलादमा पर्याप्त मात्रामा फाइबर,भिटामिन ए र सी पाइने हुँदा सबैका लागि यो परिकार उपयुक्त हुनसक्छ। मौसमअनुसारका तरकारी,सागपात एवंफलफूलको सलाद बनाएर खान सकिन्छ। कतिपयसलाद काँचै खाइन्छ भने कतिपय पकाएर चिसो बनाएर खाइन्छ।

गर्मीमा धेरै किसिमका सलाद खान सकिन्छ । देशैपिच्छे फरक सलाद रुचाउने हुँदा सबै देश र महादेशका आ-आफ्नै समर सलादका रेसिपी छन् । युरोप,अमेरिका, एसिया,अफ्रिका सबैले आ-आफ्नै मौलिक सलादको विकास गरेका छन् ।

सलादपत्ता (लेटुस), काँक्रो, मुला, गाजर, प्याज, पालक, चुकन्दर, एभोकाडो, जैतुनको तेल, कागतीको रस, स्प्राउट (टुसा), माक्रोग्रिन्स, भेंडेखुर्सानी, दही,नुन, मरिचको धूलो, सर्स्युंको पेस्ट (डिजन मस्टर्ड), बाल्समिक भिनेगर,मोलासिस सस(अनारको ग्लेज),पार्सली आदि सामग्री आवश्यक पर्छ।

साधारणतया सलाद भन्नासाथ

काँक्रो,मुला,गाजर भन्ने बुझिन्छ। तर सलाद धेरै किसिमको बनाउन सकिन्छ। पाँचतारे होटलमा यसको कार्यक्षेत्र धेरै फराकिलो हुन्छ।

गर्मीमा कुन सलाद खाने ?

गर्मीमा धेरै किसिमका सलाद खान सकिन्छ। देशैपिच्छे फरक सलाद रुचाउने हुँदा सबै देश र महादेशका आ-आफ्नै समर सलादका रेसिपी छन्। युरोप,अमेरिका, एसिया,अफ्रिका सबैले आ-आफ्नै मौलिक सलादको विकास गरेका छन्। सलाद सबै कोणबाट आकर्षकहुनु जरुरी छ।

सलादलाई सामान्य (सिम्पल), यौगिक वा संयुक्त (कम्पाउन्ड) गरी दुई समूहमा विभाजन गरिएको छ। एक मात्र सामग्रीबाट बन्ने सलाद

सामान्य सलाद हो । काँक्राको, गाजरको सलाद, कर्न सलाद, स्प्राउट सलाद, माइक्रोग्रिन्स सलाद, मुलाको सलाद, लेटुस सलाद पर्छन् भने संयुक्त सलादमा अरू धेरै कुरा पर्छन् ।

स्लाइस काँक्रो,फिटेको दही,नुन,कागतीको रस हालेर पनि गर्मीको सलाद खान सकिन्छ । एभोकाडो, नुन, मरिच, कागतीको रस, जैतुनको तेल हालेर बनाएको सलाद गर्मीमा स्वास्थ्यबर्द्धक मानिन्छ । काटेको फलफूलमा चाट मसला मोलेर खाने सलाद पनि उत्तम मानिन्छ। मिक्स लेटुस,मस्टर्ड पेस्ट, जैतुनको तेल,कागतीको रस,नुन हाली बनाइने फ्रेन्च सलाद मेस्कलन सलाद पनि प्रसिद्ध छन् ।

लेबनानको प्रसिद्ध समर सलाद फत्तुस पनि धेरै देशमा प्रख्यात छ । काँक्रो,गोलभेंडा, भेंडेखुर्सानी,प्याज,लेटस,पार्सली,लेमन,जैतुन तेल,रातो मुला,नुन,खबुज (रोटी)को कुर्कुरे, समक पाउडर हालेर बनाइन्छ ।

ग्रिक सलाद पनि गर्मीका लागि प्रसिद्ध सलाद मानिएको छ । यो पनि काँक्रो, भेंडेखुर्सानी, प्याज, गोलभेंडा, ओरेगानो, मस्टर्ड पेस्ट, भिनेगर, जैतुनको तेल, फेटा चीज हालेर तयार गरिन्छ ।

किनुवा, कालो चामल, बेरी, गर्किन, केपस, केपर बेरी, जलापेनो, रातो बन्दा आदि सामग्री हालेर पनि गर्मीका सलाद तयार गर्न सकिन्छ । सकेसम्म हरियो तरकारी, चुकन्दरको सलाद गर्मीका लागि उपयुक्त हुनसक्छ । सलादमा धेरै चिल्लो, नुनिलो, पिरो र कडा खालका सस (ड्रेसिडहरू) प्रयोग नगर्दा उत्तम हुन्छ ।

भारत-पाकिस्तानमा प्रसिद्ध रैता सलाद पनि गर्मीका लागि उत्तम परिकार मानिन्छ । त्यसमा फिटेको दही,मसिनो गरी काटेको काँक्रो, गोलभेंडा, प्याज, धनियाँ, पुदिना, हरियो खुर्सानी, कागतीको रस, चाट मसला, बिरेनुन, रोस्ट गरी कुटेको जिरा हाली तयार गरिन्छ। चुकन्दर राइता,अनानस(भुईंकटर) राइता पनि गर्मीमा अति उत्तम र स्वास्थ्यमैत्री हुन्छ ।

फ्रुट सलाद पनि गर्मीका लागि धेरै उपयोगी मानिन्छ । मिक्स फ्रुटमा जुस वा दही मिसाएर सलादका रूपमा नियमित खान सकिन्छ। मौसमी फलफूलको सलाद सबैले रुचाउँछन् । भारतलगायत अन्य देशका मानिसहरूले पनि यो सलाद खान्छन् भने युरोपियनहरूले हल्का रुचाउँछन् ।

बालबालिकाको अस्वाभाविक व्यवहार

डा. गंगा पाठक
मनोविद्

एकजना ११ वर्षीय बालक धेरै रिसाउँथे। क्रोधी स्वभावका जिद्दी र घमण्डी पनि थिए। उनको पढाइमा रुचि थिएन र परीक्षामा पनि राम्रो अंक ल्याउँदैनथे। त्यसैले उनलाई मनोपरामर्शमा लगियो। ती बालकको खुबी र कमजोरी पत्ता लगाउने क्रममा उनको प्रतिभा उच्च रहेको पाइयो। अभिभावक र विद्यालय आश्चर्यमा परे। यस्ता प्रतिभाशाली बालक कसरी धेरै विषयमा अनुत्तीर्ण भए ? विज्ञान र प्रविधिले धेरै फड्को मारिसक्यो। तर बालबालिकाको बालमनोविज्ञानलाई बुझ्ने मानसिकतामा भने परिवर्तन आएन। हाम्रा छोराछोरी एक्काइसौं शताब्दीका हुन्। विज्ञान र प्रविधिका बारेमा धेरै जानकार छन्।

औसत बालबालिकाका समस्या जन्मिएपछि आफैं आउँछन्। तसर्थ हाम्रा बालबालिकालाई दबाब दिनुको साटो समयमै समस्या समाधानका लागि मनोविद्सँग सहयोग लिनु राम्रो हुन्छ। प्रतिभा भएका बालबालिकालाई उचित रूपमा राम्रो शिक्षा दिन नसक्दा दिक्क मानेर अभद्र व्यवहार देखाउन सक्छन्। त्यसैलेयस्ता कुरामा आमाबुवा सतर्क हुनुपर्छ। अहिले बालबालिकाले अभिभावकको कुरा नबुझेको गुनासो सुनिन्छ। अभिभावकहरू धैर्य भई स-साना कुरामा किचकिच गरी साथीहरूसँग बाहिर घुम्न जाने कुरामा शंका-उपशंका गर्नु हुँदैन। अहिले बालबालिका अधिकार र कर्तव्यको बहस गर्न पछि पर्दैनन्। स-साना कुरामा पनि छिट्टै निराश भइहाल्छन्। त्यसैले राम्रो कामलाई हौसला दिन प्रशंसा गर्ने काम भन्दा नराम्रो कुरालाई औंल्याइदिने र अरुको उदाहरण दिने गरेको पनि पाइन्छ।

एकजना १३ वर्षीया बालिकालाई सधैंजसो आमाबुवाले छिमेकी बालिकालाई देखाउँदै अतिरिक्त क्रियाकलापमा कति सक्रिय छिन् ? उनकी छोरीले जस्तै मेडलहरू लिएको कहिले हेर्न पाइएला ? भन्दा रहेछन्। यसपटक त आफू पनि आमाबुवाको इच्छा पूरा गरिदिन्छु भन्ने सोचेर नृत्य प्रतियोगितामा भाग लिइन्। नाच्दानाच्दै बीचमै स्टेप नै बिर्सिछन्। घरमा आएपछि बुवाले जाबो गीत त बिर्सने छोरीले परीक्षामा पढेको बिर्सनु कुन ठूलो कुरा हो र ? यसले खै के गरी खाली अब ? बुवाको कुराले विचलित बनेकी छोरीले म केही गर्न नसक्ने

नालायक रहेछु म बाँच्नुभन्दा मर्नु नै राम्रो भन्ने सोचेर हजुरबुवाको औषधि सबै एकैपटक खाइदिइछिन्। ती अभिभावकले स्टेप बिर्सेर पनि स्टेज छोडेर भागेनौ नृत्य पूरा गऱ्यौ। यस्तो बहादुर छोरी भनेर आत्मविश्वास बलियो बनाइदिनुपर्छ।

अहिले बालबालिका मनोसामाजिक रूपमा कमजोर हँदैछन्। हिजोआज एक्लो सन्तान जन्माउने परिपाटी छ। त्यसैले मनोसामाजिक र भावनात्मक रूपमा पनि अति कमजोर छन्। धेरै सन्तान हुँदा आपसमा झगडा गर्ने, तँछाड-मछाड हुन्थ्यो। अहिलेका बालबालिका एक्ला र अभिभवाक पनि व्यस्त हुने भएकाले ध्यान खिच्ने (एटेन्सन सिकर) स्वभावका हुन्छन्। आमाबुवा आपसमा झगडा गर्दा त्यसको कारण म नै हुँ भन्ने सोच्छन्। त्यो भावनालाई दबाउन आफ्ना नाडी ब्लेडले काट्न थाल्छन्। त्यसैगरी बुवा विदेशमा हुनुहुन्छ र आमाले घरमा दुःख गरिरहनुभएको छ तर घरका मान्छेले आमालाई नै गाली गरिरहेका हुन्छन्। ती छोरीले आमाको आँसु देख्न नसकी दिवास्वप्नमा हराउन थाल्छिन्। ठूलो भएर राम्रो ठाउँमा पुगेकी आमालाई सुख दिएको दिवास्वप्नमा हराउँदा-हराउँदै आफ्नो कक्षाको विषयवस्तु पढ्दै भ्याउँदिनन् र पढेको पनि बिर्सन्छिन्। अर्का एक किशोर हजुरआमालाई मुखमुखै लाग्ने खराब साथीको संगत र खराब आचरणमा अभ्यस्त हुन्छन्। आमाबुवाले विदेशमा यस्तो दुःख गरेर कमाएको पैसा खेर फालिस् दुःख बुझिनस् भनेर दिनहुँ गाली गर्छन्, हजुरआमा-हजुरबुवा। विद्यालयमा शिक्षक र समाजका जान्ने-बुझ्नेहरू पनि तिनै किशोरलाई दोष लगाउँछन्। किशोर एकदिन गाँजा खाएर घरमा आउँछ। त्यसपछि धेरै कुरा गरेर विद्यालयका प्रिन्सिपलले मनोपरामर्शमा लैजान सुझाव दिएछन्। हरेक बालबालिकाका लागि सबैभन्दा प्यारो भनेकै आमाको काख, माया र बुवाको साथ हो। तर अहिले बालबालिकाको अधिकारलाई वञ्चित गरेर पैसाको लोभमा परी घरपरिवार र स-साना बालकलाई छोडेर आमाबुवा बिदेसिएका छन्। ती बालबालिकाको मनोभावनालाई कसले बुझेको छ ? उनीहरूको आमाबुवासँग टाढिनुको पीडा नाप्ने कुनै यन्त्र छैन। पैसाले उनीहरूको पीडामा मल्हम लगाउन सकिँदैन। यस्ता कुरालाई मनन गर्ने अभिभावक पनि कमै छन्।

आमाबुवाको माया, साथ र समर्थनले केटाकेटीको आत्मबल उच्च हुने भावनात्मक रूपमा स्वस्थ हुने र मानसिक रूपमा सबल हुने कुरालाई मनन गरौं। आर्थिक समस्या आफ्नो ठाउँमा छ तर बालबालिकालाई पनि बुझौं। आवश्यकताभन्दा बढी परनिर्भरता बनाउने परिपाटी अहिलेको समाजमा हावी भएको पाइन्छ।

आफ्ना छोराछोरीलाई उमेरअनुसार कुनै कामको जिम्मेवारी नदिने, हरेक काम आफैले गरिदिने, कोठा मिलाइदिने, झोलामा किताब हालिदिने, जुत्ता-मोजा, विद्यायलयको पहिरन तयार गरिदिने गरेको पाइन्छ। बच्चाको काम पढ्ने हो तिमी राम्रो अंक ल्याऊ, पढ, अरु सबै काम म गरिदिन्छु भन्दा छोराछोरी परनिर्भर बन्दै गएको थाहा हुँदैन। १२ कक्षामा पुग्दासम्म पनि आमाहरूले नै खाना खुवाइदिन्छन्। छोरा भने कलेजको असानइमेन्ट गरिरहेको हुन्छ, ल्यापटपमा। त्यस्तो छोराको योजना प्लस टु सिध्याएपछि अमेरिका, युरोप अस्ट्रेलिया जाने हुन्छ। आमाबुवा पनि खर्च गरेर पढाउँछन्। तर छोरालाई आफूले कसरी हुर्काएको छ ? कति सबल र आत्मनिर्भर बनाएको छ ? कति संघर्ष गर्न सक्छ भन्ने पक्षलाई नजरअन्दाज गर्न सकेका हुँदैनन्। त्यस्तो छोरा विदेश गएपछि एन्जाइटी वा डिप्रेसनको सिकार बनेको समाचार सुनिन्छ वा त होमलेस भएको पाइएको छ। थोरैले मात्र संघर्ष गर्न सकेका उदाहरण छन्। साना छँदा केही नगराउने र गर्न नदिने तर ठूलो भएपछि केही गर्न सकिनस् भनेर आरोप लगाउनुहुँदैन। अभिभावकहरूले उमेर र क्षमताअनुरूप सानैदेखि जिम्मेवार बन्न सिकाउँदा छोराछोरी पनि सक्षम र सबल हुन्छन् अनि उनीहरूलाई जहाँ पठाए पनि हुन्छ।

कोरोनापछि बालबालिकाको मनोविज्ञान

कोरोना महामारीले विश्वभरिका मानिसलाई ठूलो असर पुऱ्यायो। शैक्षिक, आर्थिक, सामाजिक र स्वास्थ्य हरेक क्षेत्रमा समस्या ल्याएको छ। कोरोनापछि बालबालिकामा भ्रम पैदा गरिदिएको छ। पढाइ अनलाइन भयो। सबैका हातमा स्मार्ट फोन आए। दिनभरि त्यसकै अगाडि बसेर कसैले सदुपयोग गरे भने धेरैले दुरुपयोग पनि गरे। सिक्न हुने वा नहुने सबै कुरा सिके। मोबाइलको लत बस्यो धेरै मानिससँग जोडिए। मिसयुज र एब्युजको सिकार भए पनि तर पढ्ने-सिक्ने र स्वास्थ्य सामाजिक अन्तरक्रियामा भने रोगी बन्दै गए। आमाबुवा घरपरिवारका सदस्य पनि मोबाइलमा व्यस्त अनि घरायसी तनाव, झैझगडाको प्रत्यक्षदर्शी पनि बन्न पुगे। जब विद्यालय खुल्न थाल्यो एक्कासि परिवर्तन भएको परिस्थितिले अलमलिन पुगे। अहिले उनीहरू एकलकाटे, झोकी, रिसाहा र भावनात्मक रूपले अत्यन्त कमजोर देखिन्छन्। यी बालबालिकालाई मनोसामाजिक परामर्श ठूलो आवश्यकता छ तर सरकारले यसलाई बुझेर व्यवस्थापन गर्न सकेको छैन।

छालाको हेरचाह

मौसम परिवर्तन हुनासाथ छालाको हेरचाह गर्ने रुटिनमा पनि परिवर्तन गर्नुपर्छ। गर्मी मौसममा छालालाई एक्स्ट्रा केयरको आवश्यकता पर्छ। यतिबेला छालामा पसिना र तेल धेरै निस्कन्छ। त्यसकारण छाला चिपचिप देखिन्छ र छाला डिहाइड्रेसन हुने सम्भावना पनि बढी हुन्छ।

गर्मीमा धूलो-धूवाँ र प्रदूषणका कारण छालालाई नराम्रो असर पुऱ्याउँछ। घाम र पसिनाका कारण अनुहारमा डन्डिफोर निस्कन थाल्छ। घाममा धेरै समय बाहिर निस्कँदा अनुहारको छाला डढ्छ। अनुहारको चमक पनि चाँडै हराएर जान्छ। छाला रोग विशेषज्ञका अनुसार गर्मीमा डिहाइड्रेसन धेरै हुने भएकाले छालामा संक्रमण हुने खतरा पनि बढी हुन्छ। छालामा टेनिङको समस्या हुनुका साथै एक्ने र पिगमेन्टेसन बढ्ने खतरा पनि उत्तिकै हुन्छ। सनबर्न गर्मीमा धेरैलाई देखिने समस्या हो। गर्मीमा छाला सुख्खा र डिहाइड्रेसन हुने, पसिना बढी आउने भएकाले छाला चिलाउने समस्या धेरैलाई देखिन्छ र छालामा ब्याक्टेरियल र फंगल इन्फेक्सन हुने खतरा पनि बढ्छ।

हेरचाह

गर्मीमा दिनको दुईपटक माइल्ड क्लिन्जरले अनुहार सफा गरी टोनर लगाउनुपर्छ। टोनर लगाएपछि मोस्चराइजर लगाउनुपर्छ। गर्मीमा आयल फ्रि टोनको प्रयोग गर्नुपर्छ। राति सुत्नुअघि अनुहार पखाल्नुपर्छ। राति पनि टोनर लगाउनुपर्छ। टोनरले छालाको भित्रबाट सफा गर्न मद्दत गर्छ। हप्तामा एकपटक घरमै बनाइएको प्याक लगाउनुपर्छ।

गर्मीमा प्रयोग हुने सौन्दर्यको प्रसाधन आयल फ्रि हुनुपर्छ। यो मौसममा हेभी मेकअप गर्नबाट बच्नुपर्छ।

- छालाको सौन्दर्य बढाउन दिनमा दुईपटक अनुहार पखाल्ने । दैनिक नुहाउने । यसले पसिना पखालिन्छ ।
- छालाको प्रकृतिअनुसार सनस्क्रिनका साथै सूर्यको हानिकारक किरणबाट छालालाई जोगाउन एसपिएफयुक्त सनस्क्रिन प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- मोस्चराइजरको आवश्यकता जाडो मौसममा मात्र हुँदैन गर्मी महिनामा पनि उत्तिकै हुन्छ ।
- आयल फ्रि मेकअप प्रसाधन प्रयोग गर्ने ।
- घामको सम्पर्कमा धेरै बस्नुपर्ने भए साँझ घर पुगेपछि एलोभेरा जेल लगाउने ।
- नुहाउँदा चिसो पानीको प्रयोग गर्ने । यसले पसिना कम आउँछ र अनुहारमा डन्डिफोर, ब्याकडेहस् आउँदैन ।
- हप्तामा एकपटक अनुहारमा फ्रुट प्याक बनाएर लगाउँदाछाला हाइड्रेट रहन्छ र छाला सफा देखिन्छ ।
- ताजा जुस, फलफूल एवं तरकारी खानुपर्छ । यसले शरीरमा पर्याप्त पानी पुग्छ ।
- अनुहारमा आएको पसिना पुछ्न सफ्ट टावल वा टिस्यु पेपर प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- दैनिक ८ देखि १० गिलास पानी पिउनुपर्छ । यसले छालालाई हाइड्रेट राख्नुका साथै छालालाई पोषण मिल्छ ।
- आँखाको सौन्दर्य र आँखा पोल्ने समस्याबाट छुटकारा पाउन काँक्रो वा कपासमा गुलाबजल भिजाएर राख्न सकिन्छ ।

घरबाट निस्कनु आधा घण्टाअघि सनस्क्रिन प्रयोग गर्नुपर्छ । केशलाई स्कार्फको सहायताले ढाक्नुपर्छ । छालाको हेरचाहसँगै पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ । ६ देखि ८ घन्टा निदाउनुपर्छ । ताजा फलफूल र हरियो तरकारी बढी खानुपर्छ ।

राति सुत्नुअघि पनि छालाको हेरचाह जरुरी हुन्छ । क्लिन्जर वा सादा पानीले अनुहार पखालेपछि एलोभेरा वा जेल मोस्चराइजरको प्रयोग गर्नुपर्छ । एलोभेरामा एन्टिअक्सिडेन्ट, एन्टिब्याक्टेरियल र एन्टिसेप्टिक गुण हुन्छ । यसले छालालाई संक्रमण हुनबाट बचाउनुका साथै हाइड्रेट राख्छ ।

समर फेस प्याक

- एक चम्चा दही, दुई चम्चा मुल्तानी माटाको पाउडर, एक चम्चा एलोभेरा जेल मिसाएर पेस्ट बनाउने । अनुहारमा पेस्ट लगाएर १५ मिनेटपछि पखाल्ने र कपासको सहयोगले अनुहारमा गुलाबजल लगाउने ।
- दुई चम्चा दहीमा एक चम्चा ओट्स मिलाएर केही बेर भिज्न दिने । त्यसपछि पेस्ट बनाएर अनुहारमा लगाउने । १५ मिनेटपछि हल्का हातले मसाज गर्दै पखाल्ने ।
- दुई चम्चा दहीमा अण्डाको सेतो भाग र एउटा केरा मिसाउने । त्यसमा एक चम्चा बेसन मिसाएर बनाएको पेस्ट अनुहारमा लगाउने । १५ मिनेटपछि पखाल्ने ।
- एक चम्चा दहीमा एक चम्चा मेथीको पाउडर, आधा चम्चा बदामको तेल र आधा चम्चा गुलाबजल मिलाएर पेस्ट तयार पार्ने । पूरै अनुहारमा लगाएर सुक्न दिने र त्यसपछि पखाल्ने ।
- एक चम्चा खरबुजामा एक चम्चा दही मिसाएर अनुहारमा लगाउने । १५ मिनेटपछि पानीले पखाल्ने ।
- अनुहारको छालालाई हाइड्रेट राख्नका लागि काँक्राको फेसप्याक बनाएर लगाउने । काँक्रामा मह र दही मिसाएर बनाइएको प्याक अनुहारमा १५ मिनेटसम्म लगाउने र सफा पानीले पखाल्ने ।
- राति सुत्नुअघि अनुहरामा बेसार र दूध लगाउने र रातभर छोडिदिने । बिहान पानीले पखाल्ने ।

गर्मीमा उपयोगी रंग

सुजाता मुखिया

गर्मी सुरु भएसँगै पहिरन शैलीमा परिवर्तन गर्नुपर्छ । गर्मीमा यस्तो पहिरन लगाउनुपर्छ जुन सहज हुनुका साथै शीतलता पनि प्रदान गर्ने होस् । यतिबेला गर्मीबाट बच्न एकदमै मुस्किल हुन्छ । हावा पनि तातो हुने भएकाले बाहिर निस्कन गाह्रो हुन्छ । फेसन डिजाइनरहरू गर्मीमा रंगीन एवं हल्का रंगका पहिरन लगाउने सल्लाह दिन्छन् । गर्मीमा सूर्यको किरण परावर्तन गर्ने भएकाले हल्का रंग लगाउनुपर्ने उनीहरूको तर्क छ ।

'हल्का रंगले आँखालाई शीतल अनुभव गराउँछ ।' फेसन डिजाइनर निरु खरेल भन्छिन्, 'गर्मीमा गाढा रंगबाट बच्नुपर्छ । गाढा रंगले घामको किरण सोस्ने भएकाले यस्तो रंगले अझ गर्मी महसुस गराउँछ ।' त्यसबाहेक कलरफुल रंग पनि लगाउन सकिने उनको भनाइ छ । त्यसैगरी फेसन डिजाइनर राधा आचार्यका अनुसार पहिरनको रंगले फेसनेबल मात्र होइन गर्मीबाट बच्न पनि बचाउँछ । उनी भन्छिन्, 'गलत रंगको पहिरन छनोटले गर्मी महसुस गराउँछ ।'

शरीरलाई शीतल बनाइराख्न पोलिस्टर, सिन्थेटिक, स्याटन आदि फेब्रिकका पहिरन लगाउनु हुँदैन । यतिबेला सिन्थेटिक कपडा वा गाढा रंगका कपडा लगाउँदा सूर्यको किरण अधिक अवशोषित हुन्छ र छालामा घमौरा, न्यासेज जस्ता समस्या देखिन सक्छन् । कालो, नीलो, बैजनी आदि गाढा रंगका पहिरन लगाउनु हुँदैन । गर्मीमा सेतो रंगको पहिरन धेरैको रोजाइ बन्ने गरेको छ । सेतो रंगले शरीर शीतल राख्नुका साथै तापमान मेन्टेन गर्न सहयोग गर्छ । सेतोसँगै अरु धेरै रंग छन्, जसले गर्मीबाट राहत दिन्छन् र शीतलता प्रदान गर्छन् ।

- **बाहिर निस्कदा पानी प्रशस्त मात्रामा पिउनुपर्छ, जसले डिहाइड्रेसन हुनबाट बचाउँछ ।**
- **हल्का रंगको पहिरन लगाउने प्रयास गर्नुपर्छ ।**
- **सुती वा लेनिनआदि फेब्रिकका पहिरन मात्र लगाउनुपर्छ ।**
- **सधैं हल्का लुज कपडा लगाउनुपर्छ, जसले छालामा हावा ओहोरदोहोर हुन पाउँछ ।**
- **घाममा निस्कदा शरीर पूरै ढाक्ने कपडा लगाउनुपर्छ ।**
- **हल्का, खुकुलो र उज्यालो रंग रोज्नुपर्छ ।**
- **घाममा निस्कदा टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने हुन्छ । त्यसैले स्कार्फ, क्याप वा ह्याट प्रयोग गर्न सकिन्छ ।**
- **केशलाई बचाउन छाता एकदमै उपयोगी हुन्छ । छाताले केश र छालाको सुरक्षा गर्छ ।**

आकाशे नीलो

आकाशे रंगको पहिरनले गर्मीमा शीतल अनुभव गराउँछ । आकाशे नीलो रंगको पहिरन खरिद गर्न सकिन्छ । यसले गर्मीमा राहत दिन्छ ।

बेबी पिंक

खासगरी यो केटीको रंग मानिन्छ । रंगको कुनै जेन्डर हुँदैन । त्यसैले यो रंगको पहिरन केटाहरूले पनि लगाउन सक्छन् । यो रंगले आँखालाईशीतल अनुभव गराउँछ र गर्मीबाट बचाउँछ ।

हल्का ग्रे

गर्मीमा हल्का ग्रे रंगको पहिरन लगाउन सकिन्छ । यो रंगले पनि गर्मीबाट राहत दिन्छ ।

हरियो र पहेंलो

लेमन र हल्का पेस्टल हरियो रंगको प्रयोगले गर्मीमा शीतल अनुभव गराउँछ । वानपिस र कुर्ती एकदमै राम्रो देखिन्छ ।

सेतो

गर्मीमा सेतो रंग सदाबहार रंग हो । सेतो रंगको पहिरनले सूर्यको किरण सोस्दैन बरू यसले परावर्तित गर्छ । सेतो रंगको सर्ट, टिसर्ट, स्कर्ट, पेन्ट, स्कार्फ वा क्याप लगाएर गर्मीबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ ।

पिच यल्लो

यो हल्का पहेंलो रंग नेचुरल रंग हो, जसले गर्मीमा आँखा खाँदैन । त्यसैगरी लगाउनेलाई मात्र होइन हेर्नेलाई पनि शीतल महसुस गराउँछ । हल्का पहेंलो रंगको टिसर्ट वा ड्रेस, स्कार्फ आदि पहिरन लगाउन सकिन्छ । यो रंगको पहिरनले शीतल अनुभव गराउँछ ।

लेभेन्डर

पछिल्लो समय लेभेन्डर रंग धेरैले रुचाउँछन् । यो रंगको पहिरन बजारमा धेरै

चलेको छ। यो रंगको पहिरनले क्लासी र एलिगेन्ट लुक दिनुका साथै गर्मीबाट पनि छुटकारा दिन्छ।

पेस्टल

गर्मीबाट बच्नका लागि कुनै पनि पेस्टल रंगको पहिरन लगाउन सकिन्छ। यो रंगको पहिरनले शान्त र परफेक्ट लुक देखिन्छ। पेस्टल रंगको कुर्ती, टिसर्ट, सर्ट, पाइन्ट, वान पिस लगाउन सकिन्छ।

यी पहिरनबाट टाढै रहनुहोस्

गर्मीमा हेभी वर्क भएको पहिरनबाट बच्नुपर्छ। साटन, सिन्थेटिक, कोलेस्टर मिक्स, नाइलन, भेल्भेटका पहिरनले छालामा संक्रमण हुनसक्छ। त्यसैले गर्मीमा यी फेब्रिकबाट बच्नुपर्छ। कपडामा भएको प्रिन्ट पनि विचार गरेर मात्र चयन गर्नुपर्छ। पहिरनको प्रिन्टले पनि गर्मीमा फरक पार्छ।

यी फेब्रिक उपयुक्त

गर्मी मौसममा सुतीको पहिरन राम्रो विकल्प हो। यसले पसिना सोस्छ। रियोन फेब्रिकको प्रयोगले पनि गर्मी मौसममा शीतल अनुभव गराउँछ। यो फेब्रिकको पहिरनले पनि पसिना सोस्छ। यो फेब्रिक धेरै रंगमा पाइन्छ। आफ्नो इच्छानुसार रंगको पहिरन लगाउन सकिन्छ। गर्मीमा लगाउन सकिने शीतल फेब्रिक लेनिन पनि हो। यो फेब्रिकमा हल्का रंग एकदमै राम्रो देखिन्छ। हल्का महसुस गर्नका लागि सिफन र जर्जेटको फेब्रिकको पहिरन लगाउन सकिन्छ।

रोचक रचना

ना प्रकृति दाहाल

चटपटे बनाउँदा-बनाउँदै रचना रिमाल कसरी चर्चित गायिका बनिन् ? सानो ठाउँमा रमाइरहेकी उनले कसरी देश-विदेशको उडान भरिन् ? छोटो समयमै लोकप्रिय बनेकी गायिकाको यात्रा रमाइलो र रोचक पनि उत्तिकै छ । 'फोटो फिरिममा' उनको प्रीति, सुनन पियारी, तिमी त पोखरेली, चाहन्छु माया बढोस् उनका चर्चित गीत हुन् । छोटो समयमा चर्चित र लोकप्रिय हुनुको कारण श्रोताहरूको माया ठान्छिन् उनी । उनी भन्छिन्, 'मलाई सबैले माया गर्नुहुन्छ,गीत गाउन प्रोत्साहन गर्नुहुन्छ । त्यसैले गायनमा सफलता मिलेजस्तो लाग्छ । त्यसो त उनी सामाजिक सञ्जालबाट उदाएकी गायिका हुन् । पढाइमा सधै अब्बल उनी गायन क्षेत्रमा पनि राम्री गायिका बनिन् । गाउने र नृत्य गर्ने शोक उनको बाल्यकालदेखिकै हो । विद्यालयका कार्यक्रममा उनी भजन र गीत गाउँथिन् । शिक्षकहरूको हौसलाले उनलाई गायन क्षेत्रमा अगाडि बढ्न प्रोत्साहन मिलेको बताइन् । त्यही दृढता र निरन्तरताले नै उनलाई लोकप्रिय गायिकाको श्रेणीमा उभ्याइदिएको हो ।

घरको त्यो सपना

उनी तेह्रथुम जिल्लामा जन्मिएर झापाको भद्रपुरमा हुर्किइन् । उनी घरकी माहिली छोरी हुन् । घरको आर्थिक अवस्था कमजोर थियो । जसले गर्दा पानी पर्दा छत चुहिन्थ्यो, हावा लाग्दा टिन उड्थे र गर्मीमा घरभित्र सर्प पस्थे । वैदेशिक रोजगारीमा गएका बुवालाई घर धान्न निकै कठिन थियो । पढाइमा अब्बल भएकीले घरको आश पनि रचनामा थियो । सबैले उनलाई भन्थे, नानी डाक्टर बन्नुपर्छ । तर रचनाको भने राम्रो घर र बुवालाई बाइक किनिदिने सपना थियो । उनले भनिन्, 'मेरो बाल्यकालदेखिको सपना भनेकै राम्रो घर बनाउने र बुवालाई बाइक किनिदिने थियो ।' उनको यो सपना दुई वर्षअघि नै पूरा भइसकेको छ । उनले पक्की घर बनाइसकेकी छन् । बुवालाई उनले बाइक होइन अटोरिक्सा किनिदिएकी छन् । यति चाँडै यो सपना पूरा होला भनेर उनले सोचेकी पनि थिइनन् । कर्णप्रिय स्वरका कारण नै उनले छोटो समयमा सफलता हात पारिन् । यतिले मात्र उनको परिवारको जिम्मेवारी पूरा भएको छैन घरको आर्थिक भार पनि उनकै काँधमा छ । उनी भन्छिन्, 'परिवारको सहयोग नभएको भए यहाँसम्म म आउने थिइन ।'

नेपाल आइडलको चिनारी

उनी १७ वर्ष पुग्दै थिइन् । सामाजिक सञ्जालबाट स्वरका कारण भाइरल भइन् । र नेपाल आइडलमा गाउन पुगे पनि टप ८ बाट बाहिरिइन् । यही प्लेटफर्मबाटै उनको थप परिचय भयो । उनले भनिन्, 'सबै जनाले हौसला दिएपछि नेपाल आइडलमा सहभागी भएँ । त्यहाँबाट म सबैमाझ परिचित भएँ ।' राम्रो गीत गाउने र बाहिरिने भनेर कमेन्ट पनि थुप्रै आए । प्रतिभाभन्दा पनि भोटका

कारण विजेता घोषणा हुने कुरामा उनले चित्त बुझाइन् । नेपाल आइडलबाट बाहिरिएसँगै उनी गायन क्षेत्रमा प्रवेश गरिन् । संगीतकार वसन्त सापकोटाले पहिलो गीत गाउने अवसर दिए । उनी रेकर्डिङ गराउनुअघि नै भाइरल भइसकेकी थिइन् । उनले 'रुमाल चिनो' पहिलो गीत रेकर्ड गराइन् । यही गीत रेकर्ड गरेपछि भने उनलाई पछाडि फर्केर हेर्नुपरेको छैन । उनले दैनिक ५ वटा गीत रेकर्ड गराइसकेकी छन् । हालसम्म गणना गर्दा एक हजार दुई सय पुगिसकेको उनी बताउँछिन् ।

सिक्दै अघि बढ्दै

गायन क्षेत्रमा आएसँगै उनले धेरै कुरा सिक्ने अवसर पाएको बताइन् । हाल उनी संगीतमा स्नातक गर्दैछन् । उनले भनिन्, 'आफूले गरेको कामलाई अध्ययनले थप निखारता ल्याउँछ । त्यसैले संगीतको अध्ययन गर्न थालेकी हुँ, अझै बुझेर अगाडि बढ्ने रहर छ । उनी झापाबाट काठमाडौं झरिन् । काठमाडौंको वातावरणमा घुलमिल हुन उनलाई धेरै समय लाग्यो । उनले बोलेका कुरा धेरै ट्रोल हुन्थे । त्यसैले आफूलाई जे सही लाग्छ त्यही जवाफ फर्काउँथिन् । सेलिब्रेटी हुन त्यति सहज थिएन । हरेक कुरामा सचेत हुनुपर्ने उनले बुझेकी छन् । उनले आफ्नो बोलीचाली र जीवनशैलीमा धेरै कुरा सुधार गर्दै अघि बढेको बताउँदै देश-विदेशको भ्रमण गर्दा पनि अनुशासनमा बस्नुपर्ने बताइन् । भनिन्, 'थोरै गल्ती बोलियो भने पनि यहाँ ट्रोल बनाइन्छ जसले गर्दा अहिले सचेत भएर बोल्दै हिँडेकी छु ।'

पहिरन :
केबी फेसन स्टुडियो, सिमरा

हेयर एन्ड मेकअप :
खुशी पाठक, ऐना युनिसेक्स सलुन, त्रिपुरेश्वर

लोकेसन :
लेमन ट्री प्रिमियर, बुढानिलकण्ठ

तस्बिरहरू :
महेशमान प्रधान

EVENT PARTNER

big bell EDUTAINMENT Private Limited

SHOW DIRECTOR

PRASANT TAMRAKAR

STRATEGY PARTNER

IDEAZ WORX

FNN FASHION NETWORK NEPAL

NEPAL FASHION FESTIVAL

POWERED BY

reizvoll®

HERITAGE GARDEN SANEPA
24-26 MAY 2024

- EXHIBITION
- FASHION SHOWS
- PANEL DISCUSSIONS
- WORKSHOPS
- FASHION FILM SHOWCASE
- FASHION PHOTOGRAPHY EXHIBITION
- PHOTO TALK
- NETWORKING EVENTS

"THE EPITOME OF NEPAL'S FASHION AND BEAUTY INDUSTRY IS UNVEILING SOON...

ASSOCIATE PARTNER

श्री केश SHREE · KESH | TWAKKA बौता MO:MO | दउरा | THAKALI AUTHENTIC NEPALI CUISINE & BAR | PANCHA & SON'S JEWELLERS

SUPPORTING PARTNER

PARI COSMETICS | MAKEUP DURBAR | NAMUNA | GOLDEN ROSE | iift | DHIMAL | 10X | apricus | ant foundation | Pranami Fashion House | INTA ATTIRE | PAN | JBG BESPOKE | TREXMIN

VENUE PARTNER: HERITAGE GARDEN

TICKETING PARTNER: khalti

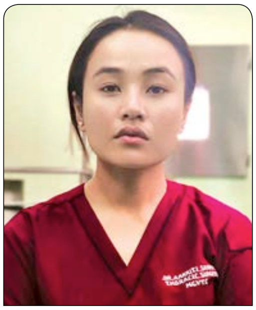
MAGAZINE PARTNER: UNITEDSTAR

MEDIA PARTNER: WOW | VYASA | नारी | THE KATHMANDU POST

MEDIA COORDINATOR: कलाkarmi

स्वस्थ रहन खानपानमा ध्यान दिनु जरुरी

नेपाल मेडिकल कलेजबाट एमबिबिएस, केएमसीबाट एमएस र त्रि.वि. शिक्षण अस्पतालबाट एमसिएच गरेकी डा.आकृति शर्मा डा. भगवान् कोइरालाको निगरानी मनमोहन कार्डियो थोरासिक भास्कुलर एन्ड ट्रान्सप्लान्ट सेन्टर महाराजगञ्जमा तीन वर्षे सुपर स्पेशलाइजेसन कोर्स पूरा गरेपछि त्यहाँस्थित थोरासिक युनिटमा विगत चार वर्षदेखि कार्यरत छिन् ।



डा. आकृति शर्मा

मुटु, फोक्सो तथा नसा शल्यचिकित्सक

नेपालमा मुटु तथा फोक्सो रोगको अवस्था कस्तो पाउनुभएको छ ?

विदेशमा क्यान्सरको शल्यक्रिया गर्छन् तर हामीकहाँ टि.बी., निमोनियाँ बिग्रिएका र खानानलीका रोगहरू, छाती पछाडि रहेका अंगहरूमा ट्युमर-क्यान्सर भयो भने शल्यक्रिया गर्ने गरेको पाइन्छ । हामीले ओपन मेथड र प्वाल पारेर दुवै तरिकाद्वारा सर्जरी गर्ने गरेका छौं । दैनिक दुईदेखि चार वटा मेजर सर्जरी हप्ताको तीन दिन हुन्छ । तर दैनिक सर्जरीमा भास्कुलर १२-१३ वटा, मुटुका चारदेखि छ र फोक्सोका तीनदेखि चार वटासम्म सामान्य शल्यक्रिया हुन्छ ।

धूम्रपान, भेपिङ, हुक्कालगायतका सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनका कारण मुटु तथा फोक्सोमा समस्या आउनसक्छ । अहिलेको खानपानले गर्दा पनि समस्या निम्तिन सक्छ । तसर्थ धूम्रपानबाट टाढा रहने, स्वस्थ खानपानमा ध्यान दिने, व्यायाम गर्ने गर्दा धेरै हदसम्म मुटु र फोक्सोलाई स्वस्थ राख्न सकिन्छ ।

मुटु तथा फोक्सो रोगका महिलाको स्थिति के-कस्तो छ ?

फोक्सोको शल्यक्रिया गर्ने महिलाहरू बराबरै छन् । अघिल्लो पुस्तासम्मका महिलाहरू धुँवायुक्त चुल्होमा बस्नुपर्ने भएकाले उनीहरूमा दमको समस्या देखिन्छ ।

यसका बिरामी बढ्दै जानुको पछाडिको कारण के होला ?

हामी रेफरर्ड सेन्टर भएको हुनाले हामीकहाँ यस्ता केश धेरै आउँछन् । बढ्नुको कारण पहिला हरेक स-साना कुराका लागि भारत जानुपर्थ्यो । अहिले हामी पनि प्रविधियुक्त भइसक्यौं, स्वास्थ्यको पहुँच सबैमा पुगिसक्यो र मानिसहरूमा चेतना पनि आइसक्यो । यिनै कारणले बढेको देखिँदै गएको छ ।

मुटु तथा फोक्सो स्वस्थ राख्ने उपाय के हुनसक्ला ?

धूम्रपान, भेपिङ, हुक्कालगायतका सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनका कारण मुटु तथा फोक्सोमा समस्या आउनसक्छ । अहिलेको खानपानले गर्दा पनि समस्या निम्तिन सक्छ । तसर्थ धूम्रपानबाट टाढा रहने, स्वस्थ खानपानमा ध्यान दिने, व्यायाम गर्ने गर्दा धेरै हदसम्म मुटु र फोक्सोलाई स्वस्थ राख्न सकिन्छ ।

सामान्यतया महिला शल्यचिकित्सकप्रति कम विश्वास गर्ने गरेको पाइन्छ, यसमा तपाईंको अनुभव के छ ?

मैले यस्तो अनुभव गर्नु गरेको छैन । मेरा सिनियर सहयोगीहरू असल हुनुहुन्छ । सर्जरीमा जेन्डर हुँदैन जस्तो लाग्छ मलाई ।

महिला शल्यचिकित्सक हुनुका नाताले सजिला-अप्ठ्यारा पक्षहरू केही भए बताइदिनुस् न ।

अहिलेसम्म कुनै अप्ठ्यारो छैन । तर विवाहपछि के हुन्छ, अहिल्यै भन्न सक्दिन ।

चायाँ-पोतोका कारण र उपचार

प्रा. डा. सबिना भट्टराई

वरिष्ठ छाला तथा यौनरोग विशेषज्ञ

चायाँ-पोतो आउने कारण के हुन् ?

अनुहारमा चायाँ-पोतो देखापर्ने थुप्रै कारण हुन्छन् । त्यसमध्ये मुख्य कारण घामको किरण हो । सूर्यको पराबैजनी किरण प्रत्यक्ष रूपमा अनुहारमा परेमा यसले समस्या निम्त्याउँछ । यसको अर्को कारण वंशानुगत पनि हो । परिवारमा चायाँ-पोतो आउने समस्या स्वतः सन्तानमा पनि देखिन सक्छ । अर्को कारण महिलाले गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग गरेमा,थाइराइड हर्मोनल परिवर्तन विभिन्न ग्रन्थीमा ट्युमर देखिएमा पनि चायाँ-पोतोको समस्या देखापर्छ । स्किन धेरै घोट्यो वा स्क्रब गऱ्यो भने छालाको सतह पातलो हुँदै जान्छ अनि छिटो डढ्ने समस्या हुन्छ र चायाँ-पोतो आउँछ ।

कहाँ-कहाँ आउँछ ?

चायाँ-पोतो सबैभन्दा बढी अनुहारमा आउँछ । घामको प्रत्यक्ष असर अनुहारमा पर्छ । गालाभन्दा माथि हड्डी भएको भाग, नाक, निधार र चिउँडोमा पनि देखिन सक्छ । छालाको सतह हेरेर यो कुन अवस्थाको हो भनेर थाहा पाउन सकिन्छ । छालाको सतहमा मात्र पोतो भएमा भने हल्का खैरो मात्र हुन्छ । तर छालाको भित्री सतहमा असर गरेको खण्डमा गाढा नीलो र कालो देखिन्छ ।

कुन उमेर समूहमा बढी आउँछ ?

यो धेरैजसोमा २६ देखि ३० वर्षको उमेरदेखि सुरु भएको देखिन्छ । कतिपय महिलामा महिनावारी सुकेपछि (मेनापज) पनि चायाँ-पोतो आउँछ । त्यसमा हर्मोन कम हुँदै शरीरको रिपेयर शक्ति कमजोर भएर घामले बिगारिरहेको हुन्छ । यसैगरी पोस्ट कोभिडपछि कतिपय पुरुषमा पनि चायाँ-पोतोको समस्या देखिएको छ । वर्क फर्म होम तथा लामो समय स्क्रिनमा बस्नाले यो समस्या पुरुषमा पनि देखिएको हो ।

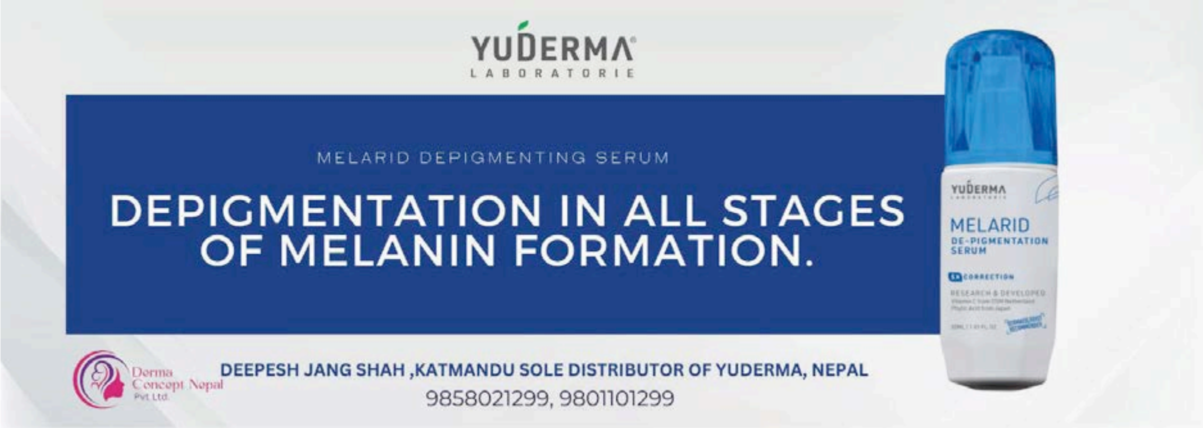
उपचार विधि के छ ?

स्किनको प्रकार हेरेर उपचार विधि तय हुन्छ । चायाँ-पोतो कुन तहसम्म पुगेको छ र कहाँ फैलिएको छ त्यसअनुसार उपचार गर्नुपर्छ । यसका लागि मल्हम लगाउने र औषधि सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ । यसका साथै सर्जिकल ट्रिटमेन्ट पनि गर्न सकिन्छ । यसका लागि पिल, पिआरपी, लेजर विधिमार्फत उपचार गर्न सकिन्छ । हरेकलाई एकै प्रकारको उपचार विधि लागू हुँदैन । छालाको सतह र अवस्था हेरेर फरक-फरक विधिमार्फत उपचार गर्न सकिन्छ ।

कसरी बच्ने ?

सबैभन्दा उत्तम उपाय घामबाट बच्नु हो । कपितय मानिस चायाँ-पोतो ८० प्रतिशत बिग्रेर मात्र उपचारका लागि आउँछन् । यसबाट जोगिन सनस्मार्ट विधि अपनाउनु उपयुक्त हुन्छ । यो भनेको टोपी, छाता, मास्क,पूरा बाहुला भएका पहिरन लगाएर मात्र घाममा निस्कनुपर्छ । एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त खानेकुरा खानुपर्छ । यसका लागि भिटामिन सीयुक्त खानेकुरा खानुपर्छ । गाजर, काँक्रा एवं अमला खानुपर्छ । यस्ता खानेकुराले छालालाई घामबाट पुऱ्याएको क्षति व्यहोर्न मद्दत पुग्छ ।

(प्रा.डा. भट्टराईसँग गरिएको कुराकानीमा आधारित)



उपत्यकाका स्टार होटल

ना लक्ष्मी भण्डारी

पछिल्लो समय नेपालमा 'आउटिङ ट्रेन्ड' बढेको छ। परिवार र साथीभाइसँग घुमघाम, खानपान र रिफ्रेसमेन्टका लागि घुमफिरको स्पट खोज्ने मात्र नभएर स्टार होटल रोज्ने नेपालीहरूको संख्या बढिरहेको पार्क भिलेजका हेड अफ मार्केटिङ धर्मराज शर्मा बताउँछन्। दशकअघिसम्म विदेशीका लागि मात्रै लक्षित स्टार होटलहरू अहिले आन्तरिक पर्यटकको समेत गन्तव्य बन्न पुगेका छन्। विदेश बसाइ र घुमाइको एक्सपोजर, सामाजिक सञ्जालको प्रभाव तथा मानिसहरू व्यावसायिक र व्यस्त हुने क्रम बढेकाले पनि स्टार होटल सबैको गन्तव्य बन्दै गएको लेमन ट्री प्रिमियर होटल बूढानीलकण्ठका सेल्स एन्ड मार्केटिङ हेड अनिता बस्नेतको धारणा छ। त्यसबाहेक प्राकृतिक स्रोतसाधनले भरिपूर्ण नेपाल विदेशी पर्यटकका लागि पनि आकर्षक गन्तव्य बनिरहेको छ। यसर्थ हस्पिटालिटी व्यवसायमा नेपाल अब्बल बन्नैपर्ने चुनौती पनि छ। त्यसैले अहिले नेपालमा मेरियट, दूषित, हिल्टन, सेराटनलगायतका अन्तर्राष्ट्रिय बिग ब्रान्ड होटलहरू भित्रिइसकेका छन्। उपत्यकामाकेही स्टार होटल तथा तिनका सेवा-सुविधाबारे यहाँ उल्लेख गरिएको छ।

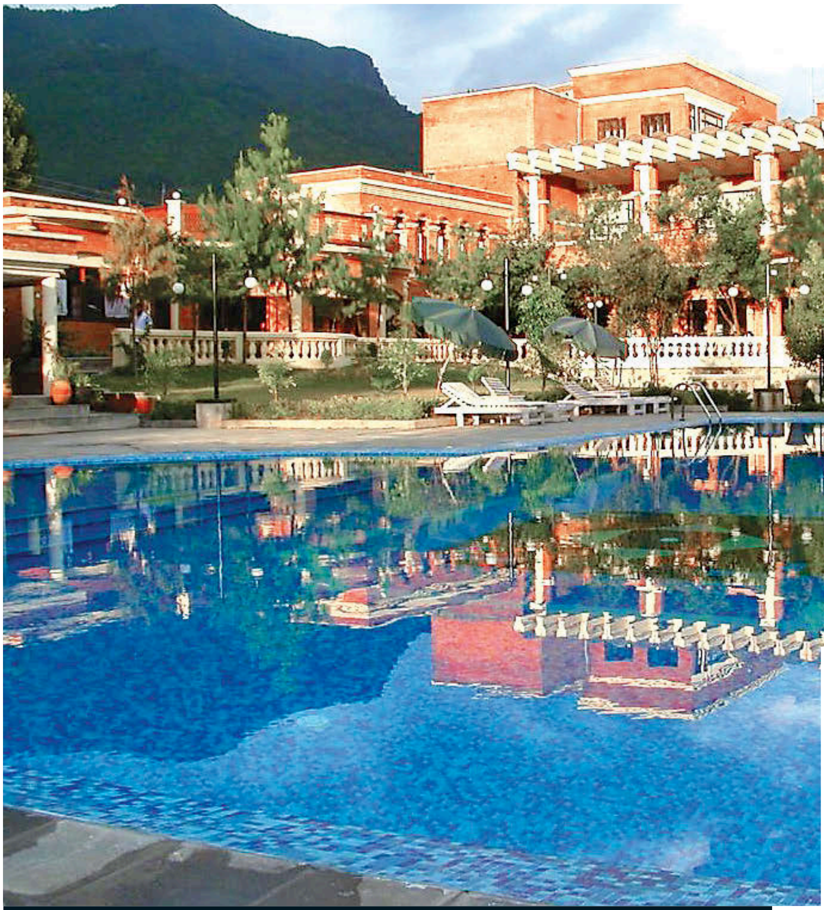
ह्यात रिजेन्सी होटल

काठमाडौंको मुटुमा अवस्थित ह्यात रिजेन्सी, हिमालयका आश्चर्यजनक दृश्य प्रदान गर्नुका साथै यसको आध्यात्मिक महत्व र सांस्कृतिक आकर्षणका लागि परिचित युनेस्को विश्व सम्पदास्थल प्रतिष्ठित बौद्धनाथ स्तूपा आदि प्रमुख आकर्षणहरूको नजिक छ। होटलमा आधुनिक सुविधाका साथै स्टाइलिस सजावटका साथ आराम र विश्रामका लागि डिजाइन गरिएका साधारणदेखि सुइट्सम्मका कोठा छन्। अतिथिहरूले तिनमा अन्तर्राष्ट्रिय व्यञ्जनहरू, रोक्स रेस्टुरेन्टमा इटालियन स्वादहरू तथा बैठक कोठामा ककटेलहरूसहित भोजनको आनन्द लिन सक्छन्। होटलले यात्रुहरूका लागि फिटनेस सेन्टर, स्पा र स्विमिङ पुल, खानपानजस्ता सुविधाहरूको दायरालाई अझै फराकिलो बनाउँदै लगेको छ। ह्यात रिजेन्सी व्यापक कार्यक्रम स्थान र सम्मेलन सुविधाहरूका साथै बैठक, सम्मेलन, विवाह र सामाजिक कार्यक्रमका लागि उपयुक्त स्थान हो।

अतिथिहरूले चैत्य दरबारमा साँझको आरती-समारोहजस्ता मनमोहक अनुभवहरूका साथ स्थानीय संस्कृतिमा डुब्न सक्छन्, जहाँ उनीहरूले परम्परागत प्रार्थना र अनुष्ठानहरू देख्न सक्छन् भने होटलको लबीमा प्रायः प्रत्यक्ष परम्परागत संगीत प्रदर्शनहरू हुने गरेका छन्। कला र इतिहासमा रुचि राख्नेहरूका लागि नजिकैको तारागाउँ संग्रहालयको भ्रमणले यसको प्रदर्शनी र कलाकृतिहरूमार्फत नेपालको समृद्ध सांस्कृतिक सम्पदाबारे विशेष ज्ञान प्रदान गर्छ।

सिम्रन सापकोटा
असिस्टेन्ट मार्केटिङ एन्ड कम्युनिकेसन म्यानेजर, होटल ह्यात

काठमाडौंको ह्यात रिजेन्सी नेपालमा पाँचतारे अनुभव खोज्ने पाहुनाहरूका लागि उत्कृष्ट विकल्पका रूपमा उभिएको छ। प्राइम लोकेसन, एयरपोर्टबाट केही दूरीमा र बौद्धनाथ स्तूपा आदि प्रमुख आकर्षणहरूले सहरको पहुँच सुनिश्चित गरेको छ। अत्याधुनिक स्वास्थ्य सुविधा, गुणस्तरीय सेवा र बहुमुखी इभेन्ट स्थलसहितको असाधारण भोजन अनुभवद्वारा हाम्रा विलासी आवासहरूले आराम र भव्यताको उत्तम मिश्रण प्रदान गर्छन्। अतिथिका आवश्यकता, चाहे उनीहरू छुट्टी मनाउन, रिफ्रेसमेन्ट गर्न, व्यापार वा विशेष अवसरहरूका लागि आएका हुन्, हाम्रो स्थायित्वप्रतिको प्रतिबद्धताले पनि ह्यातमा न्यानोपन, विलासिता र अविस्मरणीय पलहरूको अनुभव र अनुभूति गर्न सक्नेछन्।



पार्क भिलेज रिसोर्ट

रविन्द्र तण्डुकार
प्रमुख सञ्चालन अधिकृत,
पार्क भिलेज रिसोर्ट

शिवपुरी नेसनल पार्कको नजिकै ६० रोपनी क्षेत्रफलमा फैलिएको पार्क भिलेज रिसोर्ट २ हजारभन्दा बढी रुखसहित प्रकृतिले भरिपूर्ण छ। उपत्यकाभित्र यति धेरै क्षेत्रफलसहित प्राकृतिक रूपमा धनी सायदै पार्क भिलेज पहिलो होला। प्रशस्त पार्किङ एरिया, जापनिज, इटालियन तथा कन्टिनेन्टनल रेस्टुरेन्ट, ८ वटा कन्फरेन्स हल, केमिकल फ्रि शुद्ध पानीयुक्त स्विमिङ पुल, सुपर डिलक्स, कटेज डिलक्स, बिजनेस डिलक्स तथा स्विट्स, अपार्टमेन्ट गरी एक सय १२ वटा कोठासहितको सेवासुविधाले पार्क भिलेजलाई विशेष बनाएको बताउँदै चिफ अपरेटिङ अफिसर रवीन्द्र तण्डुकार भन्छन्-'हामीकहाँ उपलब्ध सम्पूर्ण सेवा बजेट फ्रेन्डली छन्। विभिन्न अवसरमा हामीले सुलभ मूल्यका विकेन्ड फेमिली प्याकेजका अफर ल्याएका छौं। त्यसमा विशेष छुट र थप सुविधा राखिएको छ। यसका अलावा हामीकहाँ प्रकृति मन पराउने, शिवपुरी हाइकिङ गर्नेलगायत बूढानीलकण्ठ दर्शन गर्ने पर्यटक बढी आउँछन्।'

२३ वर्षअघि ३५ कोठा र एउटा कन्फरेन्स रुमबाट सुरु भएको पार्क भिलेज आज नेपालमै आकर्षक पर्यटक गन्तव्य बन्न सफल भएको छ। यहाँको आम्दानी यहीं लगानी गर्ने, धेरै भन्दा धेरैलाई रोजगार दिने, स्थानीय उत्पादनको प्रयोग र इको फ्रेन्डली सस्टेनेबल टुरिजमलगायतका नीतिअनुसार अगाडि बढेकाले यसलाई व्यक्तिगत व्यवसायभन्दा बढी नेपालको सामाजिक तथा पर्यटन क्षेत्रमा लगानी र योगदानका रूपमा लिन सकिन्छ। हस्पिटालिटी क्षेत्रको पूर्ण प्याकेज हामीले उपलब्ध गराउँदै आएका छौं।

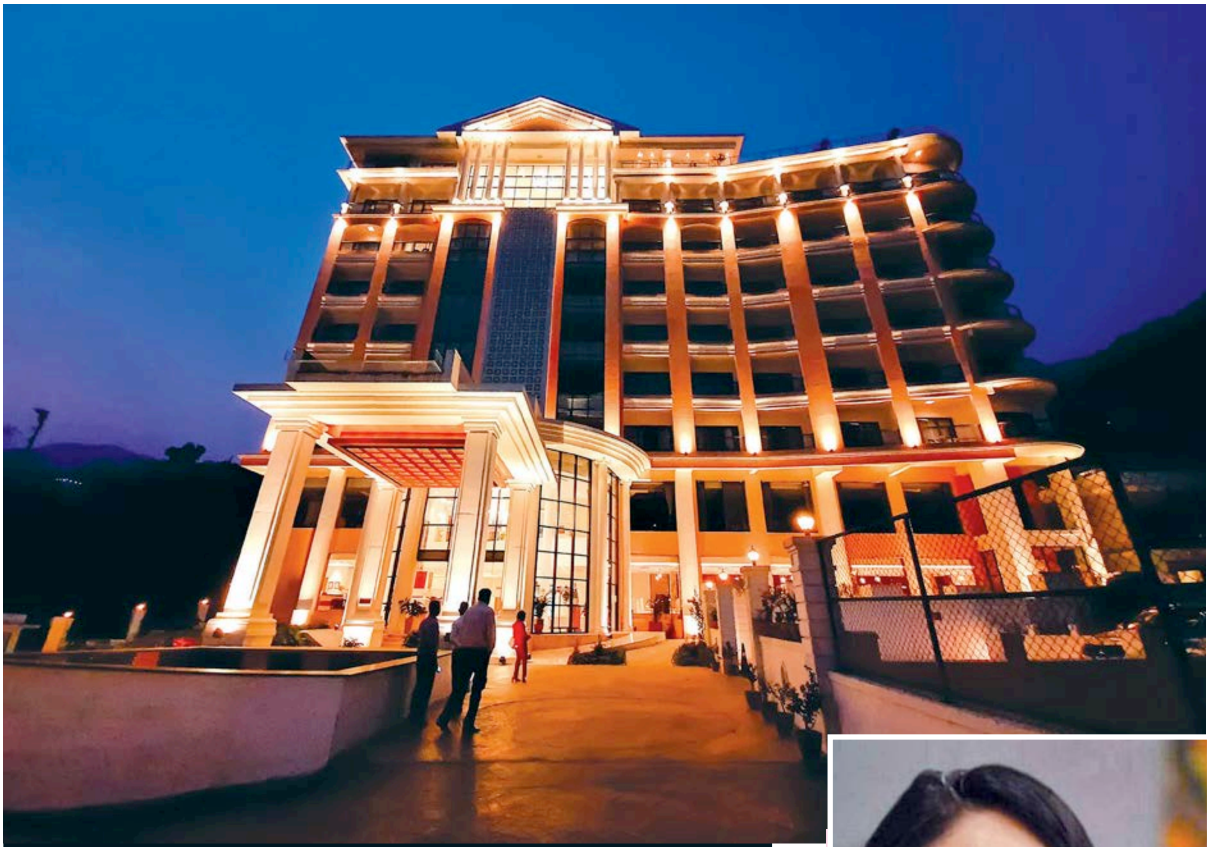
दूषित प्रिन्सेस, काठमाडौं

राजधानीको मुटुमा अवस्थित पाँचतारे होटल दूषित प्रिन्सेस सावधानीपूर्वक डिजाइन गरिएका सुन्दर कोठाहरू, थाइ डिजाइनयुक्त कलाकौशल तथा मनमोहक आन्तरिक सज्जाले झकिझकाउ छ। मध्यसहरको कोलाहलमा पनि जीवन्तताको एक शान्त अनुभूति गराउने यो होटलले उत्कृष्ट इन्टेरियर डिजाइनका लागि प्रतिष्ठित अवार्ड पाउन सफल भएको छ।

दूषित प्रिन्सेस विलासिता, सुविधा र शान्तिको सहज मिश्रणमा छ। नेपालमा पहिलो थाइ चेन ब्रान्डका रूपमा यसमा होटलले थाइल्यान्डको प्रख्यात न्यानोपन र आतिथ्यतालाई काठमाडौंमा ल्याउने काम गरेको छ, जसले अतिथिहरूका लागि एक अद्वितीय र अविस्मरणीय अनुभव सिर्जना गर्दछ। व्यक्तिगत आतिथ्य सेवादेखि लिएर थाइ व्यञ्जनहरूलगायत किबु स्काई लाउन्जका मनोरम दृश्यहरू एवं रचनात्मक पेयहरू यहाँका विशेषता हुन्। होटलका हरेक पक्षहरू सुन्दर ढंगले अपेक्षाभन्दा बढी नै दिगो छाप छोड्न सक्ने गरी डिजाइन गरिएको पाइन्छ। बाह्रौं तल्लामा रहेको लाउन्ज र बारसहितको स्विमिङ पुलले यो गर्मीमा जोकोहीलाई रिफ्रेसमेन्ट दिने गरेको छ।

प्रार्थना सेन
पीआर एण्ड मार्केटिङ म्यानेजर
दूषित प्रिन्सेस, काठमाडौं

दूषित प्रिन्सेस काठमाडौंले पाहुनाहरूलाई विभिन्न सुविधा प्रदान गरेर आफूलाई अन्य होटलभन्दा पृथक् राखेको छ। परम्परागत आवासको अवधारणाबाहेक यो होटलले अतिथिहरूलाई काठमाडौंको संस्कृति र सम्पदाको अनुपम अनुभव प्रदान गर्दछ। विशेष सेवा, उत्कृष्ट भोजन रअविस्मरणीय सुख-शान्ति उपलब्ध गराउँछ।



लेमन ट्री प्रिमियर

नेपालमा पछिल्लो समय स्टार होटल थपिने क्रम बढ्दो छ। यही मेसोमा बूढानीलकण्ठ मन्दिरभन्दा पाँच मिटरको दूरीमा लेमन ट्री प्रिमियर होटल सञ्चालनमा आएको छ। १२ रोपनी क्षेत्रफलमा अवस्थित यो होटलमा ध्यान केन्द्र, स्विमिङ पुल, हेल्थ क्लब, प्रेसिडेन्सियल, एक्ज्युकेटिभ र डिलक्स क्याटागोरीका १०२ कोठासहितको सुविधा उपलब्ध रहेको बताउँदै मार्केटिङ म्यानेजर अनिता बस्नेत भन्छिन्-'अब छिट्टै बैंक्वेट र क्यासिनो सञ्चालनमा आउँदैछन्। ८५ करोड लगानी रहेको लेमन ट्रीले १५ लाख कित्ता सेयर निष्कासनको प्रक्रिया अगाडि बढाएको छ, प्राथमिक सेयर निष्कासनपछि चुक्ता पुँजी १ अर्ब पुग्नेछ।'

अनिता बस्नेत
डाइरेक्टर अफ सेल्स एण्ड मार्केटिङ
लेमन ट्रि प्रिमियर

अहिले मानिस निकै व्यस्त छन्। सधैंको भागदौडपछि मन, मस्तिष्क शान्त पार्न रिफ्रेसमेन्टको उपयुक्त गन्तव्य हुनसक्छ लेमन ट्रि। हामीले स्वाद र आरामदायक बासका अलावा शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका लागि हेल्थ क्लब र ध्यान केन्द्रलाई समेत प्राथमिकतामा राखेका छौं। सुलभ मूल्यमा उच्चस्तरीय सेवा-सुविधासहित स्वागतका लागि हामी तयार छौं।

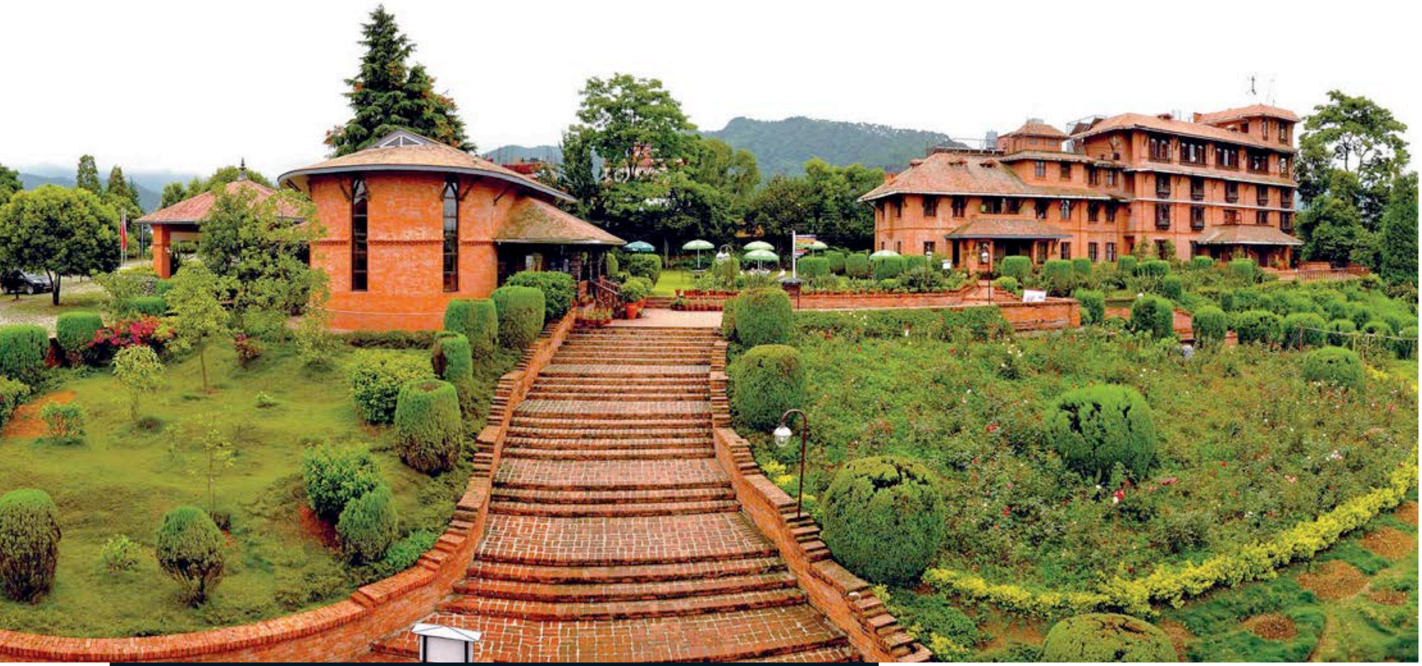
होटल बाराही

नारायणहिटी प्यालेस र गार्डेन अफ ड्रिम्ससहित काठमाडौंको प्रतिष्ठित ठाउँमा रहेको होटल बाराही एक उच्च स्तरको स्थान हो जुन आधुनिक तथा युरोपेली डिजाइनमा सजिएको छ । काठमाडौंको अविश्वसनीय इतिहासको झलक र उपत्यकाको अनुपम दृश्यका लागि बाराही सही गन्तव्य हुनसक्छ । यहाँ सुइटहरू, बैठक कोठाहरू एवं एक-अर्कामा जोडिएका डिलक्स कोठा परिवारका लागि उपयुक्त छन् ।

सातौं तल्लामा रहेको स्काइ डेक रेस्टुरेन्टले पश्चिममा स्वयम्भू स्तुपा र तल नारायणहिटी दरबारको रमणीय मैदानलाई हेर्दै विभिन्न किसिमका पकवान पस्किन्छ । यही तल्लामा रहेको आइल्यान्ड लाइभ किचनले जोकसैको मन लोभ्याउँछ । यसै तल्लामा रहेको कफी कुना प्रतिभाशाली ब्यारिटाहरूद्वारा निर्मित एस्प्रेसो-आधारित पेय पदार्थहरूको आनन्द लिने स्थान हो । इन्फिनिटी (स्विमिङ) पुलको छेवैमा अवस्थित यस आकर्षक स्थानमा मनपर्ने कफीका साथ आराम लिन सकिन्छ । आठौं तल्लामा निजी भोजन क्षेत्र छ । टेरेस रेस्टुरेन्टको छेउमा चम्किलो इन्फिनिटी पुल र त्यसभन्दा बाहिरको चम्किलो काठमाडौं सहरको दृश्य दुवैलाई हेरेर परिष्कृत भोजन गर्ने यो ठाउँ अत्यन्त चित्ताकर्षक छ । नवौं तल्लामा रहेको इन्फिनिटी लाउन्जबाट सहरका भव्य दृश्यहरू हेर्न सकिन्छ ।

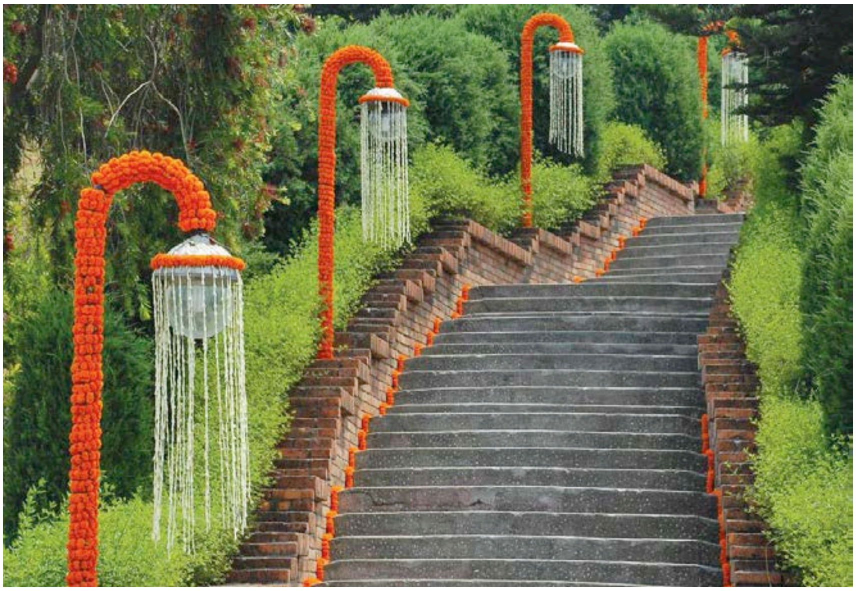
आस्था थापा
असिस्टेन्ट म्यानेजर, मार्केटिङ कम्युनिकेशन्स, होटल बाराही काठमाडौं

ग्राउन्ड फ्लोरदेखि नै सिसा र काठको विशेष सजावटले बाराहीलाई भव्य र सदा स्मरणयोग्य बनाएको छ । सुलभ मूल्यमा गुणस्तरीय तथा अविस्मरणिय सेवा र सत्कार हाम्रो मूल मन्त्र मात्रै नभएर विशेषता पनि हो । बाराहीमा आउने पाहुनाहरू सन्तोष भएर पटक-पटक आउने गरेको हामीले पाएका छौं । व्यवसायमा राष्ट्रको पर्यटन प्रवर्द्धनमा पनि यसले भूमिका खेलिरहेको छ भन्ने हामीले विश्वास लिएका छौं ।



गोदावरी भिलेज रिसोर्ट

करिब पचास रोपनी क्षेत्रफलमा फैलिएको गोदावरी भिलेज रिसोर्ट प्रकृतिको अनुपम वरदानजस्तै लाग्छ । वर्षौंदेखि संरक्षण गरिएका बोटबिरुवा, फराकिला कोठा तथा भिल्लाहरूलगायत आकर्षक स्विमिङ पुलले गोदावरी रिसोर्टलाई पृथक् र स्वच्छ वातावरणमैत्री गन्तव्य बनाएको छ । स्लोप परेको सम्पूर्ण बगैंचाभरि सुर्की ईंटा छापिएका फराकिला सिंढी यहाँका चित्ताकर्षक र भिन्न हेर्न लायक ठाउँ हुन् । यहाँ पस्किने परिकार प्रायः स्थानीय उत्पादनबाटै बनेका हुन्छन् । पुरानो दरबारको झल्को दिने यहाँका भिल्लाहरू अत्यन्तै आरामदायी र इकोफ्रेन्डली छन् । अत्यन्तै फराकिलो ठाउँ भएकाले यो रिसोर्टका आगन्तुक पाहुनाहरू आरामदायी वासस्थानका साथै मर्निङ वाकका लागि बाहिर निस्किनु पर्दैन । चराचुरुङ्गी अवलोकनका लागि पनि गोदावरी भिलेज रिसोर्ट प्रसिद्ध छ ।



शशांक आचार्य
उप-महानिर्देशक, गोदावरी भिलेज रिसोर्ट

काठमाडौंबाट केही पर भए पनि यहाँको सुन्दर मनोरम प्राकृतिक दृश्यले हामीलाई पृथक् बनाएको छ । धूलोधूँवा र कोलाहलबाट टाढा आएर छुट्टी मनाउनु, सभा-सम्मेलन गर्नु, व्यापारिक-व्यावसायिक छलफल र मिटिङ गर्नु निकै उपलब्धिमूलक हुने गरेको हाम्रा पाहुनाहरूको प्रतिक्रिया छ । हामी आवास वा खाना मात्रै पस्किदैनौं, न्यानो सेवा-सत्कार र आतिथ्य पस्किन्छौं जुन हाम्रो गोदावरी भिलेज रिसोर्टको सिद्धान्त हो । हामीकहाँ एकपटक आउने स्वदेशी हुन् वा विदेशी पाहुनाहरू पटक-पटक दोहोऱ्याएर आउँछन् । यही नै हाम्रो सफलता हो । यसैबाट लाग्छ हामीले मुलुकमा रोजगारी सिर्जना गर्नुका साथै पर्यटन प्रवर्द्धनमा पनि भूमिका खेल्न सफल भएका छौं ।

HONDA
125 GO!
INTRODUCING
SMART
DIO125
LOADED WITH
SMART FEATURES
SMART
KEY
SMART KEYLESS START
SMART SAFETY WITH SIDE STAND ENGINE CUT OFF
EXTRA-LARGE BOOT SPACE
SMART KEY FOR EASY FIND
SMART PICK UP FOR THRILLING RIDE
IDLING STOP SYSTEM
REAL- TIME MILEAGE
JYOTI GROUP
Syakar Trading Company Pvt. Ltd.
Jyoti Bhawan, Kantipath, Kathmandu
थप जानकारीका लागि
NTC १६६ ०० १ ४६६३२ | NCELL ९८०१५७११११
www.honda.com.np

प्रसिद्ध धार्मिकस्थल

नेपालमा विश्वकै उत्कृष्ट पर्यटकीय स्थलहरु छन् । भौगोलिक, प्राकृतिक र सांस्कृतिक सम्पदाले भरिपूर्ण नेपालमा घुम्नलायक थुप्रै गन्तव्यभेटिन्छन् । काठमाडौंलाई मन्दिरैमन्दिरको सहर पनि भनिन्छ । नेपालधार्मिक विविधताभएको देश पनिहो । त्यसैले यहाँ घम्नैपर्ने थुप्रै धार्मिकस्थल छन् ।

लुम्बिनी

शान्तिका अग्रदूतगौतम बुद्धको जन्मभूमि लुम्बिनी हो । यो ऐतिहासिक, धार्मिक एवं पर्यटकीय स्थलहो । कपिलवस्तु जिल्लाको लुम्बिनीमा अशोक स्तम्भ, पोखरीहरू र थुप्रै मठमन्दिर छन् । बौद्ध धर्मावलम्वीहरूको आस्थाका रूपमा परिचित यहाँ विश्वभरबाट लाखौं पर्यटक आउँछन् । यहाँको मन्दिर फराकिलो भू-भागमा फरक डिजाइन र शैलीमानिर्माण गरिएको छ । यहाँको मुख्य आकर्षणको केन्द्र मायादेवीमन्दिर हो ।

जानकी मन्दिर

जानकी अर्थात् सीताको जन्मस्थल जनकपुर हिन्दूहरूको धर्मस्थल हो । प्राचीन मिथिला नगरीजनकपुरस्थित जानकी मन्दिर भव्य र आकर्षक छ । कलाको उत्कृष्ट नमुना रहेको यो मन्दिर मुगल शैलीमाबनाइएको छ । यो मैथिली सभ्यताको सांस्कृतिक धरोहर पनि हो । यो मन्दिरको निर्माण गर्दा नौ लाख रुपैयाँ खर्च भएको किम्वदन्ति रहेकाले यो मन्दिरलाई नौलाखामन्दिर पनि भनिन्छ ।

रौजामजार

महोत्तरी जिल्लामा रहेको रौजामजार इस्लाम धर्मावलम्वीहरूको पवित्र स्थल हो । यो पछिल्लो समय हिन्दू र मुस्लिम धर्म मान्नेहरूको आस्थाको केन्द्र बन्दै गएको छ । हिन्दू धर्मावलम्वीहरू पनि यहाँचादर चढाउन जान्छन् । जनकपुरबाट १४ किलोमिटर दूरीमा रहेको यो मन्दिरको इतिहास तीन सय वर्ष पुरानो छ । नेपालबाइसे तथा चौबीसे राज्यमाविभाजित भएको बेला भारतको राजस्थानबाट इस्लामधर्मलाई प्रचार गर्न तीनजनाअल्लाहकाभक्तआएर मन्दिर निर्माण गरिएको उल्लेख छ ।

कालिञ्चोक भगवती

दोलखाजिल्लामा रहेको कालिञ्चोक भगवतीमन्दिर धार्मिक पर्यटकीय स्थलहो। सदरमुकामचरिकोटबाट १५ किलोमिटर उत्तरमा रहेको यो मन्दिर काभ्रेको पलाञ्चोक, काठमाडौंको शोभाभगवती र अन्य भगवतीसहित सात दिदिबहिनीहुन् भन्ने किम्वदन्ति छ। प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण कालिञ्चोक भगवती मन्दिरबाट वरिपरि मनोरम दृश्य अवलोकनगर्न सकिन्छ।

बालात्रिपुरा सुन्दरी

डोल्पा जिल्लाको त्रिपुराकोटस्थित बालात्रिपुरा सुन्दरी मन्दिर हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको पवित्रस्थल मानिन्छ। भौगोलिक रूपमा समेत पृथक् यो मन्दिर दुवतर्फ खोलाको बीचको थुम्काको उचाइमा छ। धार्मिक एवं ऐतिहासिक रूपमा महत्वपूर्ण भएपनिउचित प्रचारप्रसार नहुँदा पर्यटकहरूत्यहाँ त्यति पुग्दैनन्।

मुक्तिनाथ मन्दिर

मुक्तिनाथ हिन्दू र बौद्ध धर्मावलम्वीहरूको पवित्रतीर्थस्थलहो। हिमालपारिको जिल्ला मुस्ताङस्थित यो मन्दिर शालिग्रामभगवान्का लागि प्रसिद्ध छ। हिन्दू धर्ममा अत्यन्त श्रद्धा र भक्तिभाव प्रकट गरिनेयो एक शिलाहो। मुक्तिनाथमन्दिर रहेको स्थानलाई मुक्तिक्षेत्रको नामले चिनिन्छ। मुक्तिक्षेत्र अर्थात् मुक्तिवामोक्ष प्राप्तगर्ने स्थान हो। मुक्तिनाथको दर्शन गर्न हजारौं स्वदेशीतथाविदेशी पर्यटक त्यहाँ पुग्छन्। धेरै अग्लो ठाउँमा भएकाले यो मन्दिरलाई बादलमाथिको मन्दिर पनि भनिन्छ।

हलेसीमहादेव

हलेसी महादेव प्रसिद्ध हिन्दू एवं बौद्ध तीर्थस्थल हो। खोटाङ जिल्लास्थित यो मन्दिर समुद्री सतहबाट चार हजार सात सय ३६ फिटको उचाइमा छ। त्यहाँ बाक्लो जंगलले ढाकिएको एउटा चट्टानको गुफाछ ।त्यही गुफालाईहलेसी महादेव गुफा भनिन्छ। यो गुफाको प्राकृतिक भू-बनोटको संरचनाविश्वमै अनौठो मानिन्छ। गुफाको एकातिर हिन्दू धर्मावलम्वीहरूले पूजागरिरहेका हुन्छन् भने अर्को छेउमा बौद्ध धर्मावलम्वीहरूले पूजाआजा गर्छन्।

छिन्नमस्ता भगवती

सप्तरी जिल्लाको राजविराजबाट दक्षिण सीमावर्ती क्षेत्रमा छिन्नमस्ता भगवतीको मन्दिर छ। यो मनोकामना पूरा गर्ने शक्तिपीठहरूमध्ये एक पीठ मानिन्छ। भाकलसहित छिन्नमस्ता भगवतीको दर्शन गर्न श्रद्धालुहरू आउने गरेका छन्। राजविराजबाट १० किलोमिटरको दूरीमा रहेको यो मन्दिर भारतीय सीमा नजिकै छ। त्यसैले यो मन्दिरमानेपालीहरू मात्र नभएर भारतीय भक्तजनहरूको समेत घुइँचो लाग्छ।

पशुपतिनाथमन्दिर

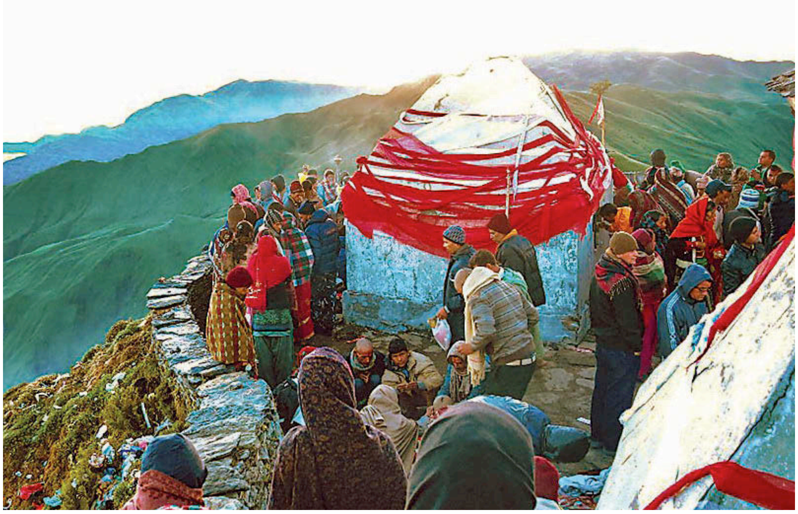
ऐतिहासिक, धार्मिक एवं पर्यटकीय दृष्टिले महत्वपूर्ण मानिन्छ, पशुपतिनाथमन्दिर। दुई सय ४० हेक्टर जमिनमा फैलिएको यो मन्दिर बाग्मती नदीको किनारमा छ। काठमाडौं जिल्लामा रहेको यो मन्दिर युनेस्को विश्व सम्पदा क्षेत्रमा समेत सूचीकृत छ। जन्मदेखि मृत्युसम्मको संस्कार सम्पन्नगरिने भएकाले यो मन्दिरको महिमाअझै बढाएको छ। त्यसैले पशुपति क्षेत्र सदैव सम्मान, आस्था र श्रद्धाको केन्द्र बनेको छ।

पाथिभरा देवी

नेपालको पूर्वी जिल्ला ताप्लेजुङस्थित पाथिभरा मन्दिर पनि अत्यन्त पवित्रतीर्थस्थलका रूपमा प्रसिद्धछ। बाह्र हजार फिट उचाइमा रहेको यो मन्दिर हिन्दू एवं बौद्ध धर्मावलम्वीहरूको महत्वपूर्ण धार्मिक स्थलहो। यो मन्दिर पदयात्रा र प्राकृतिक सौन्दर्यमा रमाउन चाहनेहरूका लागिउपयुक्तगन्तव्यहुन सक्छ। यहाँबाट विश्वको तेस्रो अग्लो शिखर कञ्चनजंघा मकालु, ल्होत्सेलगायतका हिमशृखंलाको दृश्यावलोकनगर्न सकिन्छ। फुङलिङ बजारबाट एक दिन पैदल हिँडेपछि पाथिभरा मन्दिर पुग्न सकिन्छ।

मनकामनामन्दिर

गोरखा जिल्लास्थितमनकामना मन्दिर महत्वपूर्ण शक्तिपीठ मानिन्छ। मनले चिताएको कुरा पुरा हुने भएकालेयो मन्दिरको नाममनकामना रहेको बताइन्छ। अहिले केबुलकारको सुविधा भएकाले मनकामनाको दर्शन गर्नधेरै भक्तजन जान्छन्। यहाँ अष्टमीका दिन बलि चढाइन्छ। समुद्री सतहबाट एक हजार तीन सय तीन मिटरको उचाइमा रहेको यो मन्दिरबाट अन्नपूर्ण र मनास्लु हिमालको दृश्यावलोकनगर्न सकिन्छ।



वराह क्षेत्र

सुनसरी जिल्लास्थित वराह क्षेत्र महत्वपूर्ण प्रसिद्ध तीर्थ हो । वराहअवतारका रूपमा विष्णुको पूजा हुने भएकाले यो मन्दिरलाई वराह क्षेत्र नामकरण गरिएको हो । कोशी र कोकानदीको पवित्र संगममा यो मन्दिर छ । वराह पुराणको ११९ औं र १४० औं अध्यायमावराह क्षेत्रको चर्चा गरिएको छ । भारतको कुरुक्षेत्र, नेपालको हरिहर क्षेत्र, मुक्तिक्षेत्र र रुरु क्षेत्रजस्तै वराह क्षेत्र पनि पवित्र धार्मिक स्थल हो ।

बडिमालिका

बडिमालिका नेपालका प्रमुख मन्दिरहरूमध्ये एक हो । बाजुरा जिल्लास्थित यो मन्दिरमाप्रत्येक वर्ष मालिकाचतुर्दशीकादिनमुख्यपूजा हुन्छ । बडिमालिकामा प्रत्येक वर्ष जनैपूर्णिमाको दिन मेला लाग्छ । यो मन्दिरको दर्शन गरे मनकामना पूरा हुने जनविश्वास रहँदै आएको छ । बडिमालिका धार्मिक मात्रनभएर प्राकृतिक सम्पदाले पनि भरिपूर्ण छ ।

स्वर्गद्वारी

प्युठान जिल्लामा पर्ने स्वर्गद्वारी पनि धार्मिक पर्यटकीय स्थल हो । समुद्री सतहदेखि सात हजार फिटको उचाइमा रहेको स्वर्गद्वारी २६ हजार क्षेत्रफलमा फैलिएको छ । नेपालका प्राचीनमन्दिरहरूमध्ये यो मन्दिर पनिहो । पौराणिक कालमा पाण्डवहरू स्वर्ग जाँदा यही बाटो भएर गएका हुनाले स्वर्गद्वारी नाम रहेको जनविश्वास छ । वैशाख पूर्णिमा, बुद्धजयन्ती र उभौलीपर्वका अवसरमायहाँ हरेक वर्ष मेला लाग्छ ।

पर्यटनमा सहयोगी केबलकार

विमल खतिवडा

२०५५ साल मंसिर ८ गतेबाट पहिलोपटक नेपालमा यात्रु बोक्ने केबलकारका रूपमा मनकामना केबलकार सञ्चालनमा आयो । त्यसपछि लामो समयसम्म कतै पनि केबलकार बनेनन् । पछिल्ला केही वर्षयता भने व्यवसायीहरूबीच केबलकार बनाउन प्रतिस्पर्धा नै चलेको छ । धार्मिक रूपले महत्वपूर्ण मानिएका पर्यटकीय गन्तव्य केबलकार निर्माणपछि चर्चामा छन् । धेरै समय पैदल हिंडेर गन्तव्यमा पुग्नुपर्ने बाध्यतालाई केबलकारले छिटो र सहज बनाइदिएका छन् भने पर्यटन प्रवर्द्धनमा पनि ठूलो भूमिका खेल्दै आएका छन् । जहाँ केबलकार चलाइएको छ, त्यहाँ लक्जरी होटल रिसोर्ट निर्माण गरिएका छन् भने कतै निर्माणको क्रममा छन् । अहिले नेपालमा व्यावसायिक रूपमा छ वटा केबलकार सञ्चालनमा छन् । बन्दिपुर (डुम्रे-बन्दिपुर) केबलकार सञ्चालनको तयारीमा छ भने बुटवल-पाल्पा-नुवाकोट जोड्ने सिद्धार्थ केबलकार निर्माणाधीन छ । विभिन्न धार्मिक तथा पर्यटकीय गन्तव्यलाई केन्द्र बनाएर आधा दर्जन स्थानमा केबलकार निर्माण गरिंदैछ ।

मनकामना

चितवनको कुरिनटार (इच्छाकामना गाउँपालिका-४) बाट गोरखाको मनकामना (सहिद लखन गाउँपालिका-३) जोडेर २६ वर्षअघि मनकामना केवलकार निर्माण गरिएको हो। २०५३ कात्तिक २२ मा मनकामना दर्शन प्रा.लि. स्थापना भयो। २०५४ माघ अन्तिमबाट निर्माणको काम सुरु भई २०५५ मंसिर ८ बाट मनकामना केवलकार व्यावसायिक रूपमा सञ्चालनमा आएको हो। नेपालमा केवलकार चिनाउने काम मनकामना केवलकारले गरेको हो। मनकामनातर्फ एक हजार तीन सय दुई मिटरको उचाइमा केवलकार चढेर पुगिन्छ। मनकामना केवलकारले वार्षिक ११ लाख यात्रुलाई सेवा दिँदै आएको छ। केवलकार सञ्चालनमा आएयता अहिलेसम्म एक करोड ८५ लाख बढी यात्रुले सेवा लिइसकेका छन्। यो केवलकारमा ३४ वटा गोन्डला (डब्बा) छन्। केवलकार चढेको भाडा ७ सय ७० रुपैयाँ पर्छ।

केवलकारमा सेवा लिने कुल यात्रुमा ७० प्रतिशत नेपाली, २६ प्रतिशत भारतीय र अन्य विदेशी यात्रु ४ प्रतिशत छन्। यो केवलकारको दूरी ३.०१ किलोमिटर छ। १० देखि १२ मिनेटमा कुरिनटारबाट मनकामना पुगिन्छ। एउटा गोन्डलामा छ जना यात्रु अट्छन्। केवलकार चढेर मनमकाना मन्दिरमा दर्शन गर्न जाने धार्मिक पर्यटकको भीड लाग्छ। अहिले ५५ करोडको लागतमा मनकामना केवलकार हाताभित्र रिसोर्ट निर्माणको काम भइरहेको छ। ४० कोठाको यो रिसोर्टमा स्विमिङ पुल, हेल्थ क्लब, सभा हल र रेस्टुरेन्ट हुनेछन्। रिसोर्ट सन् २०२४ को अन्त्यसम्ममा सञ्चालनमा आउनेछ।

चन्द्रागिरि

काठमाडौं उपत्यकामा पहिलोपटक निर्माण गरिएको केवलकार चन्द्रागिरि केवलकार हो। यो केवलकार थानकोटबाट भालेश्वर मन्दिर जोड्ने गरी २०७३ साउन १ गते सञ्चालनमा आएको हो। केवलकार निर्माण गर्न दुई वर्ष लागेको थियो। यसमा यात्रु बोक्ने ३८ वटा गोन्डला छन्। दूरी २.५ किलोमिटर छ। केवलकार चढेको करिब १२ मिनेटमा गन्तव्यमा पुगिन्छ। केवलकार सञ्चालनमा आएसँगै भालेश्वर मन्दिरक्षेत्र पर्यटकीय गन्तव्य बनेको छ। दुई हजार पाँच सय ५१ मिटर उचाइमा भएकाले यो ठाउँमा पुगेर काठमाडौं उपत्यका नियाल्न सकिन्छ। यो ठाउँमा पुस-माघमा हिउँ पर्ने भएकाले हिउँ खेल्न आउने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको भीड लाग्छ। बाहिरी जिल्लाबाट आउनेहरू प्रायः यो ठाउँलाई गन्तव्य नबनाई यात्रा तय गर्दैनन्। केवलकार चढेको भाडा ८ सय २५ रुपैयाँ छ। यो ठाउँमा सुविधा सम्पन्न लक्जरी होटल सञ्चालनमा छन्। होटलमा एक सय वटा कोठा छन्। केवलकार सञ्चालनमा आएको दुई वर्षपछि रिसोर्ट सञ्चालनमा आएको हो। भ्यु टावरबाट काठमाडौं उपत्यकासहित लस्करै देखिने हिमालहरू नियाल्न सकिन्छ। नेपालीसहित भारतलगायत विभिन्न मुलुकबाट पर्यटक यो ठाउँमा आउँछन्। पछिल्लो समय यो ठाउँ घुम्ने र रमाउने गन्तव्य बन्दै आएको छ। कतिपय गर्मी छल्नका लागि पनि चन्द्रागिरिको डाँडामा पुग्ने गरेका छन्। साना बालबालिकालाई छुट्टै खेल्ने र रमाउने ठाउँको निर्माण गरिएको छ।

कालिञ्चोक

दोलखास्थित कालिञ्चोक केवलकार सबैभन्दा उच्च ठाउँमा निर्माण गरिएको छ। दोलखाको चरिकोटबाट १८ किलोमिटर दूरी छिचोलेपछि पुगिने यो केवलकार चढेर करिब ३ हजार ८ सय मिटर उचाइसम्म पुगिन्छ। २०७५ कात्तिक १७ गतेबाट यो केवलकार सञ्चालनमा आएको हो। निर्माणको काम गर्न तीन वर्ष लागेको थियो। यसमा चारवटा गोन्डला छन्। एउटा गोन्डलामा ८ जना यात्रु अट्छन्। यो कुरी बजारबाट कालिञ्चोक मन्दिर नजिकसम्म ९ सय ९५ मिटर लामो दूरीमा सञ्चालित छ। केवलकारबाट झरेर वरिपरिको हिमशृंखला नियाल्दै करिब १० मिनेट पैदल हिँडेर मन्दिरसम्म पुग्न सकिन्छ। ५ मिनेट केवलकारको यात्रा गरेपछि डाँडामा पुगिन्छ। यो ठाउँमा मन्दिर दर्शनसँगै केवलकार चढ्न आउने आन्तरिक पर्यटक बर्सेनि बढिरहेका छन्। सार्वजनिक बिदाका दिन केवलकार चढेर मन्दिरसम्म जाने यात्रुको भीड लाग्छ। नेपालीसँगै भारत र बंगलादेशबाट समेत धार्मिक पर्यटक कालिञ्चोक पुग्ने गरेका छन्। बिहान ५ बजेदेखि नै मन्दिर जाने पर्यटकको भीड लाग्छ। हिउँ पर्ने मौसममा काठमाडौंदेखि हिउँ खेल्न र घुम्न जानेहरू धेरै हुन्छन्। छिनछिनमै मौसम बदलिरहने यो ठाउँमा पुग्नेहरू रोमाञ्चित बन्छन्। वरिपरिको दृश्यले मोहित बनाउँछ। अहिलेसम्म यसको लगानी ६० करोड रुपैयाँ पुगिसकेको छ। केवलकारको भाडा प्रतियात्रु छ सय रुपैयाँ तोकिएको छ। केवलकार सञ्चालनमा आएपछि यो क्षेत्रमा होटलहरू खुल्ने क्रम बढेको छ।

अन्नपूर्ण

कास्कीको सेदीबगरबाट पर्यटकीय गन्तव्य सराङ्कोट जोड्ने गरी अन्नपूर्ण केवलकार निर्माण गरिएको छ । यसको निर्माण थाल्दै गर्दा कोभिड-१९ को महामारी देखा परेपछि समय लम्बियो । त्यसैले चार वर्ष लगाएर निर्माण कार्य सम्पन्न भएको यो केवलकार २०७९ फागुन ६ गतेबाट सञ्चालनमा आएको हो । यो जापानी प्रविधिमा निर्माण गरिएको केवलकार हो । यसमा १७ वटा गोन्डला छन् । एउटा गोन्डलामा ८ जना यात्रु अट्छन् । यसको दूरी २.४ किलोमिटर छ । सेदीबगरबाट सराङ्कोट पुग्न केवलकारमा ९ मिनेट लाग्छ । असार अन्तिमदेखि भदौबाहेक यो केवलकार बिहान ५ बजेबाट साँझ ६ बजेसम्म सञ्चालन हुन्छ । त्यतिबेला वर्षाको समय भएकाले सूर्य नदेखिने हुँदा ९ बजेबाट मात्र केवलकार चलाइने गरिएको छ । अघिपछि सबेरै केवलकार चढी सराङ्कोट पुगेर सूर्योदय हेर्नेको भीड लाग्छ । फोटो र भिडियो खिच्न पर्यटकबीच प्रतिस्पर्धा हुन्छ । यो आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक लक्षित केवलकार हो । सेदीबगरबाट केवलकार चढेर १ हजार ५ सय ६४ मिटर अग्लो सराङ्कोट पुगिन्छ । नेपालीहरूका लागि केवलकारको भाडा ७ सय रुपैयाँ पर्छ भने अन्य सार्क मुलुकका पर्यटकका लागि एक हजार रुपैयाँ र अन्य देशका पर्यटकका लागि १२ डलर तोकिएको छ । यहाँ ६० फिट अग्लो पाँचवटा मुख भएको गणेशको मूर्ति बनाइँदैछ । यसले धार्मिक पर्यटकको आवागमन बढाउने छ । अहिलेसम्म यो केवलकारमा दुई अर्ब रुपैयाँ भन्दा बढी लगानी भइसकेको छ । अहिले सराङ्कोट पुग्न केवलकार सजिलो माध्यम बनेको छ ।

मौलाकालिका

नवलपरासीको गैंडाकोटबाट मौलाकालिका मन्दिर जोड्ने गरी केवलकार निर्माण गरिएको छ । २०८० वैशाख १ गतेबाट सञ्चालनमा आएको मौलाकालिका केवलकार निर्माण गर्न १३ महिना लागेको थियो । यसमा १२ वटा यात्रुबाहक गोन्डला छन् । केवलकारले गैंडाकोटस्थित मौलाकालिकाको फेदीबाट मौलाकालिका मन्दिर जोड्ने काम गरेको छ । १ हजार २ सय मिटर दूरी रहेको केवलकार चढेर ५ मिनेटमा मौलाकालिका पुगिन्छ । केवलकारबाट मौसम खुल्दा गैंडाकोट र नारायणगढ बजार देख्न पाइन्छ । चितवनको सौराहा, मेघौली, कसरालगायतका पर्यटकीय क्षेत्र घुम्न जानेहरू प्रायः मौलाकालिका मन्दिरलाई गन्तव्य नबनाई फर्कँदैनन् । गएको एक वर्षमा दुई लाख ७५ हजार धार्मिक पर्यटकले केवलकार चढेका छन् । केवलकार सञ्चालनमा आएपछि नेपालीहरू मात्र होइन विदेशी पर्यटक पनि घुम्न आउने गरेका छन् । मौलाकालिका मन्दिर ५ सय ६१ मिटर उचाइमा छ । तर मौलाकालिका केवलकार भने ५ सय २७ मिटर उचाइमा छ । केवलकारबाट झरेर थोरै पैदल हिँडेपछि मन्दिरमा पुगिन्छ । शान्त वातावरण भएकाले मन्दिर वरिपरिको दृश्यले सबैलाई लोभ्याउँछ । प्रायः यो ठाउँमा केवलकार चढेर मन्दिर दर्शनका लागि आउनेहरूको भीड लाग्छ । त्यस्तै केवलकार छेउमै ठूलो रिसोर्ट निर्माण भइरहेको छ । दुई महिनाभित्र मौलाकालिका डाँडामा होटल सञ्चालनमा आउनेछ । केवलकारको भाडा पाँच सय ५० रुपैयाँ छ ।

लुम्बिनी

लुम्बिनी केवलकार २०८० जेठ १५ गतेबाट सञ्चालनमा आएको हो । यसको निर्माण गर्न १४ महिना समय लागेको थियो । यसले रूपन्देही र पाल्पा जोड्ने काम गरेको छ । यो लुम्बिनी प्रदेशमा निर्माण गरिएको पहिलो केवलकार हो । यसमा यात्रु बोक्ने गोन्डला २५ वटा छन् । यो केवलकारले बुटवलको गोलपार्कबाट पाल्पाको वसन्तपुर जोड्छ । यसको दूरी २.६१५ किलोमिटर छ । बुटवलबाट केवलकार चढेर १२ मिनेटमा वसन्तपुर पुगिन्छ । केवलकार चढेको भाडा ७ सय ५० रुपैयाँ छ । यो केवलकार नयाँ पर्यटकीय गन्तव्य पहिचान गरेर निर्माण गरिएको हो । यसले वसन्तपुरमा पर्यटकीय गतिविधि बढाउन सघाउ पुर्‍याएको छ । त्यहाँ कामाख्या भगवतीको मन्दिर छ । त्यसैले दर्शन गर्न आउने धार्मिक पर्यटकको भीड लाग्छ । बुटवल-भैरहवाको गर्मी छल्न वसन्तपुर पुग्नेको लर्को लाग्छ । यो केवलकार ९ सय ६० मिटर उचाइमा निर्माण गरिएको छ । यसलाई नेपाली र भारतीय पर्यटकले गन्तव्य बनाउँदै आएका छन् । यो केवलकार तयार हुँदासम्म डेढ अर्ब रुपैयाँ खर्च भइसकेको छ । यो ठाउँमा १ सय ५० वटा कोठा क्षमताको पाँचतारे होटल निर्माणको क्रममा छ । अत्याधुनिक सुविधासहित तीन वर्ष भित्र यसको निर्माण पूरा गर्ने लक्ष्य छ ।

NO Sulphate Soap Phthalate Paraben

AYURVEDIC OKHATI®

अब सम्भव छ

ओखती फेसवासले मात्र 1 हप्तामा आफ्नो अनुहार परिर्वन गर्नुहोस् ।

100% Veg

नेपाली बहुमुल्य गुणस्तर जडिबुटीद्वारा
सुर्यको किरण जस्तै चम्काउनुहोस् आफ्नो अनुहार

कस्मेटिक व्यवसायमा दीपेश

कुनै बेला सौन्दर्य प्रसाधन भन्नेबित्तिकै क्रिम पाउडर भन्ने बुझिन्थ्यो । कस्मेटिकका सामान प्रयोगका लागि न चिकित्सक कहाँ पुग्ने गरिन्थ्यो न त कुनै ब्युटी उपकरण प्रयोग गर्ने अवस्था नै थियो । तर पछिल्लो समय सौन्दर्य परिभाषा बदलिँदो छ । क्रिममा सीमित भएको सौन्दर्य निखार्न अहिले उपकरणको प्रयोग हुन थालेको छ । सौन्दर्यका लागि नयाँ प्रविधिहरू नेपालमा भित्रिरहेका छन् । भारतीय कस्मेटिक सामानदेखि सौन्दर्य उपकरण नेपाली बजारमा उपलब्ध छन् । डर्मा कन्सेप्ट नेपाल प्राइभेट लिमिटेडमार्फत दीपेशजंग शाहले भारतस्थित यु डर्मा ल्याब्रोटरिजको फ्रेन्चचाइजका रूपमा कस्मेटिक सामानहरू नेपालमा फैलाइरहेका छन् । उनले सन् २०१७ देखि नेपाली बजारमा सौन्दर्यका लागि ननसजिर्कल उपकरण र क्रिमहरू भित्राइरहेका छन् । कम्पनीले लेजर हेयर रिमुभल, हाइफो, हाइड्राफेसियल मेसिन उपलब्ध गराइरहेको छ ।

एक कम्पनीमा एमआरका रूपमा मेडिकल क्षेत्रमा प्रवेश गरेका उनले मार्केटिङको क्षेत्रमा धेरै ज्ञान हासिल गरे । जागिर छोडेर पार्टनरसीपमा अर्को कम्पनी खोलेका उनी त्यसमा पनि सन्तुष्ट हुन सकेनन् । आफ्नो अनुभव र ज्ञानले आफ्नै कम्पनी खोलेर उनी कस्मेटिक व्यवसायमा लागेका हुन् । यसका लागि उनले करिब सात महिना कस्मेटिक व्यवसायको अध्ययन गरे । राम्रो ज्ञान प्राप्त गरेपछि उनी यु डर्मा ल्याब्रोटरिजको फ्रेन्चचाइज अवधारणा विकास गरेर अगाडि बढेका हुन् । नेपाली बजारमा गुणस्तरयुक्त कस्मेटिक सामग्री भित्र्याउनु उनको मुख्य उद्देश्य हो । उनले प्रेसक्रिप्सन बेस प्रोडक्टलाई प्राथमिकताका साथ बजारमा फैलाइरहेका छन् । यसका साथै उनी Reveal Lasers Israel र Coll Lifting Spain को राष्ट्रिय वितरक पनि हुन् । उनी भन्छन्, 'नेपालमा दुवै प्रकारका सामानको प्रयोग र चेतना स्तर बढ्दै गएको छ । सौन्दर्य निखार्न उपकरणहरूको प्रयोग गर्नेहरूको संख्या पनि बढेको छ । 'कम्पनी सुरुवात गर्दा २५ देखि ३० कम्पनी थिए भने अहिले कम्पनीहरू ६० को हाराहारीमा छन् । यसले पनि चिकित्सकसँगै कम्पनी र सौन्दर्य चेतना बढ्दै गएको छ ।' सुरुवाती समयमा काठमाडौंमा सीमित उनको मार्केटिङ अहिले मोफसलमा समेत पुगेको छ । क्रिमहरूको प्रयोग बढ्दो रूपमा भएपनि नन् सर्जिकल उपकरणको प्रयोग अन्य देशको तुलनामा बामे सरेको उनको भनाइ छ । नेपालीले कम रकममा बढी सेवा लिन खोज्छन् । चिनियाँ कम्पनीहरूले सस्तोमा सेवा दिइरहेका छन् । भारतीय ब्रान्डका सामानहरू नेपालमा सहज रूपमा उपलब्ध भएपनि यसका चुनौतीहरू पनि उत्तिकै छन् । खुल्ला बोर्डर भएकाले ब्रान्डका नक्कली सामानहरूदेखि कम गुणस्तरका सामानहरू भित्रिरहेकाले नेपालमा रहेका फ्रेन्चचाइजलाई प्रत्यक्ष असर पारेको उनी बताउँछन् । भारतीय बजारमा मात्र सीमित नभई भविष्यमा अन्य देशसँग पनि सहकार्य गर्ने उनको योजना छ ।

Global IME Bank presents KANTIPUR

KMG

Half-Marathon 2024

JESTHA

5

18 MAY, 2024

RUN TO INSPIRE THE YOUNG

HALF MARATHON 21.1 KMS
COLLEGE RUN 7 KMS
CORPORATE RUN 5 KMS
WHEELCHAIR RACE 3 KMS

REGISTER FOR FREE

VISIT OUR REGISTRATION DESK

LOCATION : CENTRAL BUSINESS PARK, THAPATHALI
TIME : 10AM - 5 PM
CONTACT : 01-5135019 | +977-01-5135000

FORMS AVAILABLE AT ALL 354
GLOBAL IME BANK BRANCHES.

SCAN TO REGISTER

CELEBRATION PARTNER

EMPOWERING PARTNER

HOSPITAL PARTNER

PAIN RELIEF PARTNER

PARTNERS

TECHNICAL PARTNER

FOOD PARTNER

INTERNATIONAL AIRLINE PARTNER

HOSPITALITY PARTNER

मानसिक स्वास्थ्यको असर

अनिता कोइराला

बिहान गहिरो निद्राबाट उठ्दा मेरा स्मृतिहरू सुतिरहेका हुन्छन् । ओछ्यानबाटै केही समय स्मृतिहरूलाई जगाउन कम्मर कस्छु । सचेत हुँदै सोच्न थाल्छु-कुन कोठामा छु ? आज कुन बार हो ? आज मेरो के-के काम छ ?

तत्काल मेरो मस्तिष्कले केही सन्देश दिँदैन । शून्यमा पुगेकी हुन्छु । आत्तिदै मस्तिष्कमा अझ जोड लगाउँछु । शून्य मात्र अनुभूति हुन्छ । केही समय स्थिर बसेपछि विस्तारै स्मृतिहरू निद्राको गहिराइबाट अल्छी मान्दै उठ्छन् । बल्ल आफूलाई चिन्छु र फुरूङ्ग हुन्छु ।

म पुनः सोच्न थाल्छु र अचानक डराउँछु । कतै मेरा स्मृतिहरू उठ्नै मानेनन् भने ? मलाई म को हुँ, मेरा काम के हो, भन्ने जुन बोध छ त्यो बोध हरायो भने ? यस्तो संवेदनशील पाटो सम्झेर मथिङ्गल नराम्रोसँग हल्लिन्छ ।

सोच्न पनि सक्दिनँ । चेतना हराएर भौंतारिएको हुन्छ । त्यो डरलाग्दो अवस्था अनि जुरुक्क उठेर पद्मासनमा बस्छु । लामो गहिरो श्वासको अभ्यास गर्छु । दुई हात जोडेर ईश्वरसँग प्रार्थना गर्छु-हे प्रभु ! मेरो चेतनालाई जगाइराख । भगवान्‌लाई हृदयदेखि नै आभार प्रकट गर्छु ।

धन्यवाद छ प्रभु तिमीलाई । यो अमूल्य

चेतना दिएकोमा ।' अनि सर्वकल्याणका लागि त्यो अदृश्य शक्तिसँग फेरि अर्को प्रार्थना गर्न पुग्छु-'हे ईश्वर ! सधैं सबैलाई चेतनशील बनाऊ ।

यति मीठो चेतना हराउँदा मानिस कति भौंतारिनु परेको छ ।'

होस हराएपछि के गर्न हुन्छ, के गर्न हुँदैन केही थाहा हुँदैन । बोध हराएका मानिसहरूले जीवनको वास्तविक आनन्द उठाउन नसकेर विक्षिप्त भएका छन् अनि यो अमूल्य जीवन माटोमा मिलाउन विवश छन् ।

चाहे पूर्णरूपमा होस हराएका मनोरोगी हुन् वा होस हुँदाहुँदै पनि बेहोस भएर भौंतारिएका बुद्धिजीवी । दुवैको दारूण अवस्था देखेर रुन मन लाग्छ । बोधशक्तिलाई सही अर्थमा बुझ्न नसक्दा बुद्धिजीवीहरू पनि अशान्त भएर जीवनलाई घिसारिरहेका छन् । जीवनलाई मूल्यहीन ठानिरहेका छन् । भौतिक सुख प्राप्त गर्ने लहडमा आन्तरिक सुख र शान्ति गुमाउँदै ख्यालख्यालमै जीवन सिध्याएका छन् ।

फेरि आफै गम खान्छु-होस हुँदाहुँदै पनि किन मानिस बेहोस हुन्छ ? ईश्वरको उत्कृष्ट रचना किन सोच्न सक्दैन आफ्नो सार्थकता अनि विराटता ? किन जीवनलाई उत्सव बनाउन सक्दैन ? छुद्र कुराहरूलाई समात्दा-समात्दै आफू पनि अशान्त हुन्छन् अनि आफ्नो वरपरको वातावरणलाई पनि तनावमय बनाउँछन् । शान्ति र परम आनन्दजस्तो अमूल्य सम्पत्ति थाहै नपाई नष्ट गर्न पुग्छन् ।

केही समयअघिको घटना हो-एउटी आमाले आफ्नै छोरीलाई कुट्दाकुट्दै मारेर सडकमा घिसार्दै हिँडेको दृश्य सामाजिक सञ्जालमा देख्नुपरेको थियो । ती महिलादे अझ भन्दै थिइन्-

'ए ल्याओ न, कोदालो यसलाई गाडौं ।' ती महिलालाई हेरेर मेरा आँखाबाट आँसु रोकिएनन् । कति तनावग्रस्त अवस्थामा रहिछिन् । कुन आमाले आफ्नो सन्तानलाई त्यसरी मार्न सक्छिन् चेतना भएको भए ?

लगत्तै अर्को समाचार आयो । श्रीमान्को घाँटी छिनालेर काटेको टाउको बोकेर एक श्रीमती राति नै पुलिस चौकीमा पुगेको । फेरि अर्को घटना आयो श्रीमतीको टाउको काटेर प्लास्टिकको झोलामा बोकेर खुल्लमखुल्ला रोडरोड हिँडेको । के यस्ता घटनाहरू पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक तहबाट मात्र उब्जिएका समस्या होलान् त ?

शान्तमनले आफ्नै श्रीमान्लाई, श्रीमतीलाई र छोरीलाई काट्न सक्छ ? मानसिक स्वास्थ्यलाई नजरअन्दाज गर्दाको दुष्परिणाम हो । पक्कै पनि विविध कारण छन् मानसिक स्वास्थ्यलाई असर

गर्ने । हामीले यस्ता समस्याग्रस्त मानिसलाई नजिकबाट छाम्ने प्रयास गरेका छौं ?

के कारणले त्यस्तो मानसिक अवस्था सिर्जना भयो होला ? एकपटक सोचेका छौ ? जब मानिस होसमा हुँदैन तब ऊ अमानुष बन्न पुग्छ । शरीर मात्र स्वस्थ भएर हुँदैन मस्तिष्क पनि स्वस्थ हुनुपर्छ अनि पो मान्छे मानव भएर बाँच्न सक्छ । स्वस्थ शरीर र स्वस्थ मनको संयोजन नै स्वस्थ मानव हो । शरीर जलेर खरानी हुनु मात्र मृत्यु हुनु होइन । अस्तित्व हराएर बाँच्नु पनि मृत्यु हो । बोध हराएर भौंतारिनु पनि एक प्रकारको मृत्यु हो । म सोचमग्न भएँ । ती महिलाहरूका मानसिक तनावका कारकतत्व के होलान् ? खोइ केलाउन सकेको हामीले ? कति सजिलै फैसला गरिदिन्छौं । हामीलाई बोल्न सोच्नै पर्दैन भन्छौं पागल, बौलाहा । के कारणले समस्या जन्मियो हामीलाई जान्ने फुर्सद कहाँ छ ? हामी त सभ्य समाजका सुकिला मान्छे हौं । असार-साउनको झरीमा हामीजस्तै मानिस सडकमा रूझिरहेको हुन्छ तर हाम्रो मुटु पोल्दैन । जिउँदो लास भएको मानवलाई नाघेर हिँड्छौं-मानव अधिकारको वकालत गर्न ।

हामीभित्र कति आडम्बर छ ? देखावटीपन पनि उत्तिकै छ । बोध भएका मानिसहरूले किन सोच्न सक्दैनौं ? यस्ता मानिसहरूलाई समयमै उपचार गर्दा ठीक हुन्छन् । यस्तो काममा राधिका दासीजस्ता आध्यात्मिक व्यक्तिलाई साथ र सहयोगको नितान्त आवश्यक छ ।

यस्तो महत्वपूर्ण सामाजिक विषयको बहस किन प्रभावकारी हुन सकेको छैन ? किन राष्ट्रिय र स्थानीय तहबाट पहल हुँदैन ?

मेरै आँखाअगाडि भर्खरै एउटा घटना घटेको थियो । वडा प्रहरी कार्यालयको आँगनमा रातभरि एक नवयौवना अर्धनग्न अवस्थामा सडकमा भौंतारिरहेकी थिइन् । पूर्णरूपमा होस गुमाएकी । कल्पना र यथार्थ छुट्याउन नसकेर भ्रमित भएको विकराल अवस्थामा छटपटाइरहेको दृश्यले साथी सरस र मलाई नराम्रोसँग छोयो । सहयोग गर्न नजिकै गयौं । रातिभरि चिच्याएर टोलवासीलाई राम्रोसँग सुत्न नदिएको गुनासो मात्र सुन्यौं तर हिजोसम्म हाँसेर हिँडेकी नारी अकस्मात् बिरामी पर्दा समाज मूकदर्शक बन्यो । रातभरि रोडमा तमासा गर्दा समातेर अस्पतालसम्म लैजाने अधिकार पुलिस (हाम्रो साथी) लाई रहेनछ ।

हामी छक्क पऱ्यौं नागरिकको सेवामा समर्पित राष्ट्र सेवकलाई पनि अधिकार दिइएको छैन रे ? मानसिक अस्पतालले पनि त्यस्ता बेवारिसे रोगीलाई किन स्वागत गर्न सक्दैनन् ? औषधिले ठीक हुन सक्ने मानसिक समस्याहरू पनि विकराल बन्दैछन् पहुँचको अभावमा ।

ती बहिनी दौडिएर मेरो शरीरमा झ्याम्मिन आइन् । उनको बल यति थियो कि मलाई समाएको हात छुटाउन दुईजना प्रहरी जवान बोलाउनुपऱ्यो । प्रहरी चौकीको आँगनमा जात्रा लागेको थियो एउटी विछिप्त नारीको नाटक हेर्न । सयौं हात उपस्थित थिए तर सहयोग हर्ने हात एउटा पनि थिएन । डाँको छोडेर रून मन लाग्यो ।

सरस, प्रहरी र म भएर बल्लतल्ल आफन्तलाई बोलाएर ट्याक्सीमा राख्दै पाटन अस्पतालको आकस्मिक कक्षसम्म लैजाने सुझाव दियौं ।

म तीन दिन निदाउन सकिन । कलम लिएर उकुसमुकुस पोख्न थालें ।

समाज, परिवार र सम्बन्धहरूले नै त मान्छेलाई प्रभाव पार्दो रहेछ । ती बहिनी र छोरी मार्ने आमालाई पीडा व्यक्त गर्ने ठाउँ कतै थिएन होला ?

उनीहरूको भावना बुझिदिने साथी कोही थिएनन् होला ? रोग लाग्दा समयमा उपचार भएन होला । सामाजिक, आर्थिक, पारिवारिक आदि कारणले उनीहरूलाई बिछिप्त पार्दै सडकमा भौंतारिन विवश पाऱ्यो होला ।

मानसिक रोगलाई इज्जत, मान र प्रतिष्ठासँग जोडेर लुकाउने चलन पनि छ । त्यही कारणले अझ सामान्य मानसिक समस्याहरू भयावह हुने अवस्था सिर्जना हुँदैछ । अठार महिनाकी बच्चीलाई देखेर कामवासना जागृत हुनु । आफ्नै सानी नातिनीलाई बलात्कार गर्नु । के यो सामाजिक समस्या मात्र होला त ? यो सामाजिकभन्दा पनि पूर्णरूपमा मानसिक समस्या हो ।

उपचारको अभावमा छोरी मार्ने अवस्थामा आमा पुगिन् । यो त देखिएको दृश्य मात्र हो । कयौं यस्ता घटना घटेका होलान् । कति बाहिर आएकै छैनन् । मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा जनचेतना फैलाउन आवश्यक छ ।

जिम्मेवार जोडी

ना लक्ष्मी भण्डारी

नगर विकास कोषका कार्यकारी निर्देशक कृष्णप्रसाद सापकोटा र स्टाफ नर्सका साथै सितारा कन्सल्ट प्रा.लि. की अध्यक्ष रञ्जिता ढकालको जीवनयात्राको कथा निकै रोचक छ। वि.सं. २०६१ साल माघ १३ गते गैंडाकोट नवलपरासीका कृष्ण केटी हेर्न चितवन हान्निए। 'त्यसअघि नै मैले दुई-तीन ठाउँमा केटी हेरिसकेको थिएँ।' सन् २००२ मा पुल्चोक क्याम्पसबाट इन्जिनियरिङमा स्नातक सकेपछि घरको सल्लाहमा विवाहको टुंगोमा पुगेको बताउँदै कृष्ण भन्छन्-'उनी नर्सिङ पढ्दै थिइन्। उनकै घरमा भेट भयो। नाम सोध्दा बोलिनन्। धेरै लामो कुरा नभए पनि मलाई उनी मन परिन्। उनकी आमालाई पनि तपाईंकी छोरी मलाई मन परिन् भनें।' घर आएर आफूलाई केटी मन परेको र विवाह आँट्ने भए आँटम् भनेर अभिभावकलाई भनेको कृष्णलाई हिजैजस्तो लाग्छ। तर उनीहरूको यात्रा जोडिएको झन्डै दुई दशक हुन लाग्यो। केटी हेरेर आएकै राति रञ्जिताले आफू विवाह गर्न तयार नभएको र पढाइ पूरा गरेपछि मात्रै विवाह गर्ने सूचना दिँदै कृष्णलाई फोन गरिन्। उनको कुरालाई उति चासो नदिई बुवाआमालाइ

टिकोटालो (इंगेजमेन्ट) को दिन तय गर्नु भनेर भोलिपल्टै कृष्ण काठमाडौंतिर लागे। केही दिनपछि कृष्ण इंगेजमेन्टका लागि केही नातेदार र आफन्त लिएर रञ्जिताको घर पुगे। 'धुमधाम रहर मेटिने गरी विवाह गरौंला भन्ने थियो। उतिबेलै उहाँले बिहान ५ बजे कलेज पुऱ्याउने सर्तसहित अन्य सम्पूर्ण जिम्मेवारी आफूले लिने कुरामा ढुक्क हुन भन्नुभयो। ख्यालख्यालमै इंगेजमेन्टकै दिन आजै जाने हो त घर ? भनेर सोध्नुभयो मैले फ्याट्ट हुन्छ भनिदिएँ।' यसरी भएको अनौठो विवाहको स्मरण गर्दै रञ्जिता भन्छिन्-'अनि विवाह सकियो, कर्मघरतिर लागें।'

रञ्जिताका माइती खानाप्रेमी भए पनि घरका भने शाकाहारी। यति मात्रै नभएर घरमा बोलिने भाषा, चालचलन, रहनसहन, पहिरन आदि कुरामा पनि धेरै भिन्नता थियो। यी कुराले रञ्जितालाई केही समय अप्ठ्यारोमा पाऱ्यो। तर कृष्णले श्रीमतीलाई न घरमा न माइतीमा, एक्लै छाड्न हुन्छ भन्ने कहिल्यै सोचेनन् वा चाहेनन् पनि। 'अभिभावक, दाजुभाइ, दिदीबहिनी, इष्टिमित्रसँगको सम्बन्ध विशेष हुन्छ। तर जीवनसाथीसँगको सम्बन्ध त्यसभन्दा बढी अमूल्य र महत्वपूर्ण हुन्छ। त्यसैले मैले श्रीमतीलाई विवाहको केही दिनमै काठमाडौं लिएर आएँ।' पार्टनरसीपको मूल्य र महत्वमाथि थप प्रस्ट्याउँदै उनले भने-'सामान्यतया हामीकहाँ यो सम्बन्धलाई फरक तरिकाले हेरिन्छ र सोहीअनुसार व्यवहार गरिन्छ। तर मैले यसलाई विशेष ढंगले अगाडि बढाउँदै आएको छु। मैले चाहेको उनको स्वास्थ्य र खुसी हो। उनी स्वस्थ भइन् भने मलाई नै सहज हुने हो। उनी खुसी भइन् भने मलगायत, मेरा सन्तान र परिवार खुसी हुने हो। सम्बन्धमा यो कुरा बुझ्न अत्यन्त जरुरी छ। प्रायः पुरुष आफ्नी श्रीमतीलाई सँगै जिम लिएर जाँदैनन् तर मैले उनलाई आफूसँगै जिम ज्वाइन गराएँ, ड्राइभिङ सिकाएँ, यस्ता थुप्रै कुरा छन् जसका लागि मैले उनलाई प्रेरित गरिरहें।' काठमाडौं आएपछि यिनी दुईले निकै परिश्रम गरेको सम्झन्छन्। कृष्णलाई जीवनमा केयरिङ गर्ने मान्छे चाहिन्छ भन्ने लागिरहन्थ्यो जुन कुरा श्रीमतीको आगमनपछि पूरा भयो। छोरी जन्मिएपछि कृष्णलाई थप जिम्मेवार भएको महसुस हुनथाल्यो। कृष्णले नै आमा-छोरीको स्याहारसुसार गर्थे। आफै पकाएर खुवाउँथे। घर सफा गर्थे।

उतिबेला रञ्जिता प्रसूति गृहमा काम गर्थिन् भने कृष्ण कुनै हाइड्रोपावरमा जागिर खान्थे। केही समयपछि उनले आफ्नै कन्सल्टेन्सी खोलेर काम गर्न थालेका थिए। सन् २०१३ मा कृष्णले नेचुरल रिसोर्स म्यानेजमेन्टमा स्नातकोत्तर गरे। सन् २०२० मा नगर विकास कोषले कार्यकारी निर्देशक पदका लागि दरखास्त मागेकोमा फ्रि-कम्पिटिसनबाट उक्त पद सम्हाल्न कोष पुगेका हुन्। नारीलाई शिक्षित र सशक्त बनाउन जरुरी भएको कृष्णको धारणा छ। दाम्पत्य जीवनमा पद, पैसा, पढाइ, प्रतिष्ठा जुनसुकै हिसाबले श्रीमान् माथि भए पनि हामी श्रीमान्-श्रीमती बराबर हो भन्ने सोच राख्न सकियो भने यो सम्बन्ध अझ रोमाञ्चक र सुमधुर हुने उनी बताउँछन्।

वैवाहिक जीवनलाई सधैं तरोताजा राख्ने विविध क्रियाकलाप गर्न कृष्ण खप्पिस भएको रञ्जिताले बताइन्। भन्छिन्-'मलाई मनपर्ने खसीको मासु पकाएर खुवाउनुहुन्छ। उहाँ जति व्यस्त भए पनि मेरो वर्थडेमा सरप्राइज दिन तत्काल घरमा आउनुहुन्छ।' कृष्णपनि श्रीमतीले घरव्यवस्थापन र सल्लाहाकारको भूमिका खेलेकोमा नतमस्तक छन्। रञ्जिताको सल्लाहले आफूले ठूला निर्णय गरेको र उक्त निर्णय मुलुकलाई नै काम लागेको उनले बताए। भन्छन्-'पदीय हिसाबले म जुन स्थानमा रहुँला उनी सधैं मेरो असल सल्लाहकार र भरोसायोग्य साथी हुन्। जोसँग म हरेक मनका कुरा निर्धक्क भन्न सक्छु। मैले उनलाई सधैं त्यो स्थानमा राखेको छु।'

राष्ट्रका लागि योगदान दिइरहेको व्यक्ति भएकाले परिवारका लागि समय छुट्याउन कठिन हुने र सोही कुराले कहिलेकाहीं ठाकठुक पर्ने कृष्णले सुनाए। तर त्यो रिस धेरै बेर टिक्दैन। उसो त कृष्णको स्वभाव ज्ञानी र नरिसाउने खालको छ। यही बानी रञ्जितालाई असाध्यै मनपर्छ। अहिले त बुवाले समय नदिएकोमा आमाले गुनासो गरे पनि १८ वर्षीया छोरी आकृतिले मध्यस्थता गरिहाल्छिन्। अनि तुरुन्तै तीनै जना लञ्च, डिनर, मुभी वा घुमघाममा निस्किहाल्छन्। कृष्णले छोरी र श्रीमतीलाई विदेश घुमाउन पनि लाने गरेका छन्। उनलाई लाग्छ आँखाले देखेका र आत्माले अनुभूति गरेका कुरा विश्वविद्यालयको पढाइभन्दा कम हुँदैनन्। दाम्पत्य जीवनलाई रोमाञ्चक, सुमधुर, दीर्घकालीन बनाउने कुरामा दुवैले एकसाथ भने-'आपसी समझदारी, विश्वास, एक-अर्काको भावनाको कदर र सम्मान गरियो भने सातजुनी सँगै हुनपाए हुन्थ्यो भन्ने सोच बढ्दै जान्छ।'

कृष्णको नजरमा रञ्जिता

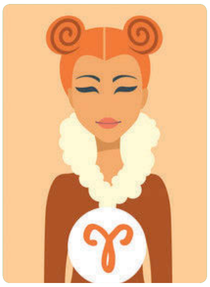
बलियोपक्ष : निश्चल मन ।
कमजोरी : स्विङ मुड अनि जिद्दीपना ।
लत : असाध्यै सफा सुग्घर हुनुपर्ने ।
प्रभाव छाड्न सफल पुरुष : उनका बुवा ।
मनपर्ने चलचित्र : हास्यप्रधान ।
कस्ती श्रीमती : जिम्मेवार।
के भएको हेर्ने रहर छ ? : सधैं स्वस्थ र खुसी भएको ।

रञ्जिताको नजरमा कृष्ण

बलियोपक्ष : बोल्ड डिसिजन लिइहाल्न सक्ने क्षमता ।
कमजोरी : समय व्यवस्थापन ।
लत : जति बिरामी हुँदा पनि गेम खेल्ने ।
आकर्षक महिला : उहाँकी ठूली दिदी ।
सुधार्नुपर्ने : तत्काल केही नसोची निर्णय गर्ने बानी।
कस्ता नारीले प्रभाव पार्छन् ? : निश्चल महिलाले ।
कस्ताश्रीमान् : असल र कर्तब्यनिष्ठ ।
के भएको हेर्ने इच्छा छ ? : आफ्नो पेसामा अब्बल र दक्ष भएको ।

प्रीति आत्रेय ज्ञवाली
फलित ज्योतिषाचार्य

मेष

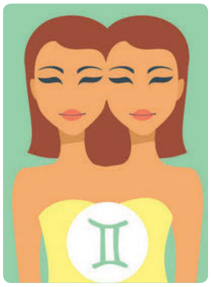


पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ। काममा सफलता मिल्नेछ। दाम्पत्य जीवनमा अपेक्षित माया एवं समझदारी कायम रहनेछ। काममा विभिन्न कुराले अल्मल्याउन सक्छन्। विश्वसनीय व्यक्तिले नै धोका दिनसक्छन्। कुनै पनि कुरामा पूर्णतया ढुक्क नहुनु नै उचित हुनेछ। कामको प्राथमिकताका आधारमा समयको वर्गीकरण गर्नसके आफैंलाई सहज हुनेछ। लेनदेनको काम गर्नुपर्दा विशेष सतर्क रहनुपर्ने बेला छ।

वृष

व्यक्तिगत काममा सफलता मिल्नेछ। पारिवारिक भेटघाट र मेलमिलाप बढ्नेछ। मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा मन रमाउनेछ। विभिन्न कामले व्यस्त रहनुपर्नेछ। प्राथमिकतानुरूप कामको वर्गीकरण गरी आफूलाई संलग्न गराउनु उचित हुनेछ। कुनै कामविशेषले यात्रा गर्नुपर्नेछ। सहयोगी हात पछि हट्न सक्नेछन्। ग्यास्ट्रिक एवं कब्जियतका बिरामीले खानपानमा सजगता अपनाउनुपर्नेछ।

मिथुन

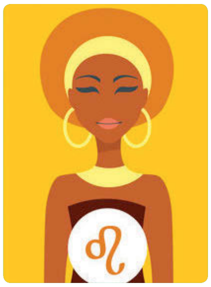


महिनाको पूवार्द्ध अनुकूल रहनेछ। आर्थिक एवं व्यापारिक क्षेत्र सुदृढ रहनेछन्। सन्तानबाट सुख एवं सन्तोष मिल्नेछ। तपाईंको वाकपटुता एवं कार्यशैलीको चर्चा हुनेछ। इष्टमित्रसित रमाइलो जमघट हुनेछ। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ। मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा मन आकृष्ट हुनेछ। महिनाको उत्तरार्द्धमा आर्थिक गतिविधिमा सजग रहनुपर्नेछ। प्रतिस्पर्धीहरूसित तर्किंदै गोपनीयतामा अडिग रहनुपर्नेछ। कुनै पनि कामको टुङ्गो नलागुञ्जेल कतै पनि आफ्नो कुरा नखोल्नु नै उचित हुनेछ।

कर्कट

कुनै बहुप्रतीक्षित काममा सफलता मिल्नेछ। कामविशेषले कतैको यात्रा हुनसक्छ। धार्मिक कार्यप्रति अभिरुचि बढ्नेछ। आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ। व्यापारिक क्षेत्रमा गरेको लगानी पनि सकारात्मक रहनेछ। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ। सन्तान सुख प्राप्त हुनेछ। नयाँ सवारीसाधन जोर्ने सम्भावना छ। माइतीपक्षसित कतै घुमघाम गर्न जाने मौका मिल्नसक्छ। नयाँ रोजगारीको सम्भावना छ। कुनै कामको प्रतिनिधित्व गर्दै जिम्मेवारी वहन गर्नुपर्नेछ।

सिंह

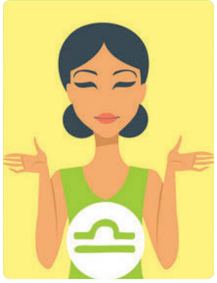


समस्याको समाधान हुनेछ। मनमा भएको तुष हटेर जानेछ। अधूरा कामहरूले पनि गति लिन थाल्नेछन्। प्रतिस्पर्धात्मक कार्यमा सफलता मिल्नेछ। विशेष कामले कतै घुम्न जाने मौका मिल्नसक्छ। माइतीपक्षसित भेटघाट हुनेछ। आर्थिक क्रियाकलापमा सफल भइनेछ। कुनै कुरामा लगानी गर्नुपरे महिनाको उत्तरार्द्ध राम्रो रहनेछ। अनपेक्षित वादविवादको सामना गर्नुपर्ने हुनसक्छ। सकेसम्म धैर्य, शान्त र सकारात्मक रहने प्रयास गर्नुपर्नेछ।

कन्या

सोचेअनुरूप सबै कुरा मिल्दै जानेछन्। काम गर्दा विभिन्न माध्यमबाट सहयोग पाइनेछ। जीवनसाथीबाट सहयोग एवं सद्भाव प्राप्त हुनेछ। इच्छानुसारका क्रियाकलापमा समय दिन पाइनेछ। सन्तानबाट अपेक्षित सन्तोष मिल्नेछ। आफ्नो खुसीको ख्याल गर्दै काम गर्ने प्रयास हुनेछ। धार्मिक काममा आस्था बढ्नेछ। कुनै कुराको आकस्मिक लाभ हुनेछ। महिनाको उत्तरार्द्धमा काम गर्दा केही अलमल हुनसक्छ। कुनै कुराले अनायास दुःख दिनसक्छ।

तुला



कुनै कामविशेषले कतै जानुपर्नेछ। पारिवारिक घुमघाम हुनसक्छ। माइतीपक्षसित समय बिताउनने मौका जुट्नेछ। दाम्पत्य जीवनमा सामान्य मतभेद हुनेछ। कुनै कुराले मनमा अनावश्यक डर रहला। टाउको, आँखा एवं पेट दुख्ने स्वास्थ्य समस्या देखिन सक्छन्। स्वास्थ्यको ख्याल गरी काममा अघि बढ्नु उपयुक्त हुनेछ। कतिपय कुरालाई बेवास्ता गरेकै ठीक हुनेछ। मर्यादाको पालना गर्दै अघि बढे सहज हुनेछ।

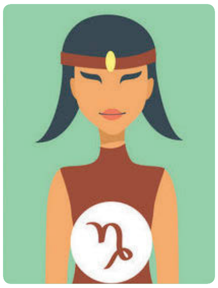
वृश्चिक

आफ्नो कार्यक्षेत्रमा प्रगति हुनेछ। कुनै विशेष काममा सफल भइनेछ। कामको सिलसिलामा कतै जानुपर्नेछ। कसैकसैलाई नयाँ रोजगारी मिल्नसक्छ। यात्रा गर्ने योग पनि छ। पेटका बिरामीहरूले स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुपर्नेछ। दाम्पत्य जीवनमा समझदारी कायम रहनेछ। छोराछोरीको कुरालाई लिएर मनमा तनाव हुनेछ। परिवारमा वैचारिक मतभेद हुनेछ। निर्णायक काम गर्दा बढी नहतारिनु नै उचित हुनेछ। आफूलाई केही समय दिनुपर्नेछ।

धनु

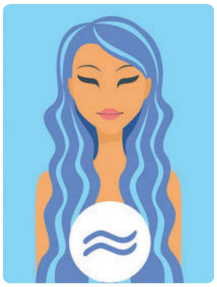
समय अनुकूल बन्दै जानेछ। रोकिएका कामले गति लिन थाल्नेछन्। काम गर्ने पराक्रम बढ्नेछ। तनाव हट्दा मन उत्साहित एवं तन स्वस्थ रहनेछ। बेलाबेलामा छोराछोरी र जोडीसित कुनै-कुनै कुरामा ठाकठुक परिरहे पनि माया एवं समझदारी भने कायमै रहनेछ। कुनै प्रतिस्पर्धात्मक क्रियाकलापमा सहभागी हुने मौका मिल्नेछ। आफ्ना व्यक्तिगत काममा पनि खुलेर समय दिन पाइनेछ। कसैकसैलाई कतैबाट नयाँ कामकुराको प्रस्ताव आउनसक्छ। समय-परिस्थिति बुझेर निर्णय गर्नु नै उचित रहनेछ।

मकर



विशेष कुराको लाभ हुनेछ। तपाईंको कामको चर्चा हुनेछ। विभिन्न कुराले तपाईंलाई अल्मल्याउनेछ। प्रायः सबै काम आफ्नै प्रभुत्वमा सम्पन्न हुनेछन्। स-साना कामकुरामा आफैंलाई खट्नुपरे पनि कतै न कतैबाट सहयोगी हात जुट्ने नै छन्। आफूलाई चुस्त-दुरुस्त राख्ने प्रयत्न गरिनेछ। प्रियजनसित भेटघाट गर्ने अवसर मिल्नेछ। विभिन्न व्यक्तिबाट विभिन्न उपहार प्राप्त हुनसक्छन्। आफ्नो इच्छानुरूपका काममा रम्ने प्रयास गरिनेछ।

कुम्भ



अनपेक्षित रूपमा घरायसी चिन्ताले सताउनसक्छ। सकेसम्म तटस्थ रहँदै काम गर्ने प्रयास गर्नुपर्नेछ। व्यावहारिक काम गर्दा विशेष ख्याल गर्नुपर्नेछ। कुनै पनि कुरामा प्रतिक्रिया गर्नुअघि राम्ररी सोच्नुपर्ने बेला छ। आफूले राम्रै गरें भनेजस्तो लागेको कुरामा पनि खोट देखिनसक्छ। कुनै पनि काम गर्दा सतर्कता अपनाउनुपर्ने बेला छ। मित्रवर्गबाट अपेक्षित साथ-सहयोग मिल्नेछ। आफ्नो सामर्थ्य र शक्तिअनुरूप प्रस्तुति दिन खोजिनेछ। आफ्नो कर्तव्यमा डटेर लागिपरिनेछ।

मीन

समय आफूअनुकूल रहनेछ। यात्राको योग छ। कसैकसैलाई नयाँ ठाउँमा घुम्न जाने अवसर जुर्नेछ। तनाव हट्दै जाँदा मन उत्साहित एवं तन स्वस्थ रहनेछ। पारिवारिक सुख-समृद्धि बढ्नेछ। प्रायः सबै काम आफ्नै प्रभुत्वमा सम्पन्न हुनेछन्। इच्छानुसारका खानपान र पहिरनमा आफू खुसी हुने र रमाउने मौका मिल्नेछ। व्यक्तिगत खुसीका लागि केही खर्च हुनेछ। प्रतिस्पर्धात्मक काममा सफलता मिल्नेछ। तपाईंको सुख-दुःखको ख्याल गर्दै काम गर्न खोजिनेछ। कतैबाट आकस्मिक उपहार पाइनेछ।

सुन्दरी चम्पाकली

मनोज पौडेल

कपिलवस्तु नगरपालिकाको मलवाका रहिमतुल्ला मुसलमानलाई सधैं एउटा पिरलो हुन्छ । हात्तीलाई कसरी सिँगार्ने ? उनी धेरै मेहनत गरेर चम्पाकली हात्तीलाई सिँगार्छन् । उनको चुल्होचौकोदेखि घर गर्जो टार्ने माध्यम नै बनेकी छिन्- चम्पाकली । चम्पाकलीकै कारण उनी पालिएका मात्र छैनन् उनका मालिकको राम्रो आयआर्जनको स्रोत बनेकी छिन् । त्यसैले ५८ वर्षे मुसलमान कार्यक्रममा जाँदा एकदेखि डेढ घन्टा हात्तीलाई सिँगार्छन् ।

बुद्धजन्मस्थल लुम्बिनीमा आयोजित एक

कार्यक्रममा उनी बिहान उठ्न नपाउँदै चम्पाकलीको स्याहारसुसारमा लागे । घाँसपात र पानी पिउन दिएपछि उसको सिंगारपटारमा लागे । हात्तीमा बस्ने बोराको आसन दुई जना मिलेर राखे । उक्त आसनलाई मोटो डोरीले पेटमा बेरेर कसिलो गरी बाँधे । त्यसमाथि सिताराले उनेको कपडा राखे । चम्पाकली चम्किलो कलेजी रंगको कपडामा सजिएपछि राम्री देखिएकी थिई । घाँटीमा घण्टी झुन्ड्याएर बाँधेपछि अझ राम्री देखिई । त्यसपछि माउतेले चम्पाकलीलाई क्रिम-पाउडर लगाइदिए । टाउको र निधारमा तेल लगाएर पुछेपछि राम्रो देखिने बनाए ।

रंगीचंगी खरीले टाउको, मुख, निधार र सुँड सजाए । कान र पुच्छरमा खरीले केरेर राम्रो बनाए । डेढ घन्टा सजाएका उनले एक घन्टा बढी त खरीले सजाउन लगाए । अन्तिममा त भर्खरकी विवाहिता दुलहीजस्तै सिंगारिएकी थिई चम्पाकली । कपडा र सिंगारपटारले राम्रो देखिएकी चम्पाकलीले सबैलाई लोभ्याई । सिंगारिएपछि उसँग तस्बिर लिनेको भीड बढेको थियो । 'जति चिटिक्क सिंगारियो कार्यक्रममा उत्ति बक्सिस पाइन्छ, माउते मुसलमानले भने ।' हात्तीलाई ढोगेर पूजा गरी बक्सिस दिने बढी हुन्छन् । 'त्यसैले सबै ज्ञानसीप र क्षमता लगाएर सिंगार्ने प्रयास गर्छु' उनले भने,' 'हात्तीकै कमाइबाट ६ जनाको परिवार पालेको छु ।' 'मेरो सिंगारपटार देखेर धेरैले वाहवाही गर्छन्' उनले भने,' 'त्यही भएर पनि उत्साह बढेको छ ।' 'डेढ दशक हात्तीकै माउते भएर बिताएँ' उनले भने,' 'त्यसैले चम्पाकलीलाई छाड्नै मन लाग्दैन ।' 'जे भने पनि चम्पाकलीले सजिलै मान्छे' उनले भने,' 'एकै परिवारका सदस्यजस्तो आत्मीयता राखेर बसेका छौं ।' 'मलाई देखिन भने उसले नियास्रो मान्छे' उनले भने,' 'मैले देखिन भने पनि नरमाइलो लाग्छ ।' 'हात्ती दर्शन गर्नाले मनोकांक्षा पूरा हुने र स्वस्थ भइरहने जनविश्वास छ' उनले भने,' 'हरेक ठाउँमा जाँदा खल्तीमा एक पैसा नभए पनि भोकै बस्नु पर्दैन ।' हात्ती र माउतेलाई खानापानी र बक्सिस दिने धेरै हुन्छन् । 'हात्तीप्रतिको श्रद्धा र सम्मान बढ्दो छ' उनले भने,' 'त्यसैले मुस्लिम भए पनि हिन्दू र बौद्धधर्मावलम्बीको आस्थाको केन्द्रलाई मनमा राखेर हिंड्छु ।' 'यसले धार्मिक सद्भाव पनि बढाएको छ' उनले भने,' 'सबैको मायालु पनि भएको छु ।'

सिनेम्याटोग्राफर सवनम

सवनम मुखिया नेपाली प्रथम महिला सिनेम्याटोग्राफर हुन् । उनले फोटोग्राफीको रहर पूरा गर्न फोटो खिच्दै सिनेम्याटोग्राफीको यात्रा तय गरेकी हुन् । सर्टफिल्म र डकुमेन्ट्रीले उनलाई क्यामेरामा दक्षता भएको साबित गरिदियो । आफ्नै निर्देशन र लेखन रहेको यो 'झेली' चलचित्रमा सिनेम्याटोग्राफीको भूमिका निभाइन् । सिनेम्याटोग्राफीमा रुचि बढ्नुको पछाडि उनको बाल्यकालमा फर्कनुपर्ने हुन्छ । उनलाई सानैदेखि फोटोग्राफीमा रुचि थियो । म्यागेजिनका फोटाहरू काट्ने र डायरीमा टाँस्ने गर्थिन् । उनलाई लाग्थ्यो कुनै दिन यस्तै फोटो सिक्नेछु । त्यतिबेला विद्युत् प्राधिकरणकी जागिरे उनी बेलुका फोटोग्राफी सिक्न जान्थिन् ।

कक्षा ८ मा पढ्ने बेलादेखि उनलाई फोटोग्राफीमा रुचि बढेको हो । 'एनालग क्यामेरा' बाट उनले साथीहरूको जबर्जस्ती फोटो खिच्थिन् । विगत सम्झँदै उनले भनिन्, 'मेरो रहरका लागि साथीहरूले जबर्जस्ती फोटो खिचाउँथे ।' तालिमले पनि उनको फोटोग्राफीमा थप निखारता बनाउँदै लग्यो । उनलाई तालिम र अनुभव मात्र नभई यो विषयमा थप अध्ययन पनि गर्नु थियो । त्यसैले उनले कलेज अफ फिल्म स्टडिजबाट सिनेम्याटोग्राफीमा ब्याचलर पूरा गरिन् ।

अध्ययनका क्रममा उनले 'टियर अफ फियर' डकुमेन्ट्री बनाइन् जुन बलिप्रथाको विषयमा थियो । महिला भएर यस्तो भिडियो नबनाऊ भनेर उनलाई धेरैले भने पनि आँट

प्राधिकरणको जागिर छोडेर फिल्म क्षेत्रमा रमाइरहेकी छन् । शारीरिक दु:ख पनि उत्तिकै छ । काम गर्नका लागि टिम भए पनि मुख्य जिम्मेवारी सिनेम्याटोग्राफरको हुने उनी बताउँछिन् ।

र साहस बटुलेर बनाइन् । यो डकुमेन्ट्रीले सर्ट फिल्ममा 'किम्फ जुरी अवार्ड' जित्न सफल भयो । यसले उनलाई छिट्टै चर्चाको शिखरमा पुऱ्यायो । त्यसबेला डकुमेन्ट्री सिडीहरू बिक्री हुन्थे । प्रदर्शनीमा थुप्रै टिकट बिक्री भए । यसले उनलाई राम्रो आम्दानी गराउन सफल भयो । उनले भनिन्, 'डकुमेन्ट्री बनाएर पनि आम्दानी गर्न सकिने रहेछ भन्ने महसुस भयो ।' उनले चलचित्रमा छायांकन पनि गरेकी छिन् । उनले पहिलो छायांकन गरेको फिचर 'झेली' हो । उनले थुप्रै म्युजिक भिडियो पनि निर्देशन गरेकी छिन् । चलचित्र छायांकन गर्न सहज नभए पनि उनी निरन्तर यसमा लागिरहेकी छन् ।

प्राधिकरणको जागिर छोडेर फिल्म क्षेत्रमा रमाइरहेकी छन् । यो पेसामा दुःख पनि उत्तिकै छ । शारीरिक दुःख पनि उत्तिकै छ । काम गर्नका लागि टिम भए पनि मुख्य जिम्मेवारी सिनेम्याटोग्राफरको हुने उनी बताउँछिन् । उनको अनुभवले भन्छ, यो काममा हरेक पल र क्षण खटिनुपर्छ । उनी भन्छिन्, 'चलचित्र क्षेत्रमा सिनेम्याट्रोग्राफीको काम सबैभन्दा दुःखको काम हो हरेक पल खटिनुपर्छ, डान्स निर्देशक आउँछ उसले नृत्य हेर्छ । द्वन्द्व निर्देशकले द्वन्द्वमात्र हेरे पुग्छ तर सिनेम्याटोग्राफर यस्तो काम हो जसले हरेक कुरा हेर्नुपर्छ । क्यामेरा टिम हरेक पल खट्नुपर्दछ । क्यामेरा निकालेदेखि प्याक नगरेसम्म खट्नुपर्ने हुन्छ ।' अर्को चुनौतीको विषय भनेको क्यामेरा जोगाउनु पनि हो ।

भीडभाडमा जाँदा वा चलचित्र खिच्दा होस् फोटोग्राफरदेखि सिनेम्याटोग्राफरलाई क्यामेरा जोगाउनुपर्ने बाध्यता रहेको उनको भनाइ छ । जब निर्देशक र सिनेम्याटोग्राफीको सम्बन्ध सुमधुर भए मात्र काम गर्न सहज हुने उनी बताउँछिन् । उनी भन्छिन्, 'सिनेम्याटोग्राफरले निर्देशकको भाव बुझ्न सक्नुपर्छ, निर्देशकको भाव बुझ्न सके मात्र काम गर्न सहज हुन्छ ।' एनालग क्यामेरा प्रयोग गर्दै उनी डिजिटल समयमा आइपुगेकी छन् ।

डिजिटल उपकरण भित्रिएसँगै काममा धेरै सहज भएको उनको भनाइ छ । प्रविधि भित्रिए पनि यो क्षेत्रमा महिलाहरूको उपस्थिति भित्रन नसकेको उनी बताउँछिन् । यो पेसाले घरपरिवारभन्दा पनि काममा केन्द्रित हुनुपर्ने उनको भनाइ छ । चलचित्र छायांकन गर्न लामो समय बाहिर बिताउनुपर्ने हुन्छ, जसले गर्दा महिलाहरूलाई परिवारबाट साथ, सपोर्ट कम हुन्छ जसले गर्दा यो क्षेत्रमा महिलाहरूको उपस्थिति उल्लेख्य हुन नसकेको उनको भनाइ छ ।

नाच्ने रहरले मोडलिङ

सञ्चिता शाही, मोडल

मोडलिङ क्षेत्रमा कसरी प्रवेश गर्नुभयो ?

सानैदेखि मलाई नाच्ने रहर थियो । नाच्ने क्रममा म मोडलिङतर्फ पनि आकर्षित भएँ । म लोकगीतबाट मोडलिङ क्षेत्रमा प्रवेश गरेकी हुँ । विगत छ वर्षदेखि यही क्षेत्रमा सक्रिय छु ।

हालसम्म कतिवटा गीतमा मोडलिङ गर्नुभयो ?

मैले धेरै गीतमा मोडलिङ गरिसकेकी छु । विशेषगरी लोकगीत र आधुनिक गीतमा गरेकी छु । मेरो औंठी सुनैको, अन्धोपन, कलियुग आदि गीतहरू लोकप्रिय छन् ।

मोडलिङबाहेक अरु केमा रुचि छ ?

पहिलो प्राथमिकता मेरो मोडलिङ नै हो । यसबाहेक मलाई पार्लर, बुटिकमा पनि रुचि छ ।

यो क्षेत्रमा आर्थिक रूपमा सबल बन्न सकिन्छ ?

पहिलेको समयमा सीमित कलाकार थिए । काम पाउन सहज थियो । अहिले कलाकारबीच प्रतिस्पर्धा छ । त्यसैले काम पाउन र आम्दानी गर्न त्यति सहज छैन ।

चलचित्रमा खेल्ने इच्छा छ कि छैन ?

इच्छा छ । एउटा चलचित्र प्रेमवाणी अभिनय गरें । त्यो रिलिज भएन । अहिले नेचुलर क्यारेक्टरको रोल पाएँ । चलचित्रमा प्रवेश गर्ने सोच छ ।

प्रकाश सपूत अब निर्देशक

गायकदेखि नायक भएका प्रकाश सपूत अब निर्देशनमा डेब्यु गर्न भएका छन् । उनले आफ्नै निर्देशनमा बन्ने पहिलो चलचित्र 'वसन्त'बाट डेब्यु गर्न भएका हुन् । निर्देशनसँगै फिल्मको मुख्य भूमिकादेखि संगीत पनि उनकै रहने बताइएको छ । आफै देखिने बताएका छन् । यसमा उनलाई जोडीका रूपमा साथ दिने भएकी छन्-नायिका स्वस्तिमा खड्काले । चलचित्रले दलित युवकको प्रेम कथा बोल्ने निर्देशक सपूतले बताएका छन् ।

पहिलो पटक फेसन फेस्टिबल हुँदै

नेपालमा पहिलो पटक फेसन फेस्टिबल हुने भएको छ। फेसन नेटवर्क नेपालले आयोजना गर्न लागेको उक्त फेस्टिबल आगामी जेठ ११ देखि १३ गतेसम्म तीन दिन हुनेछ। सानेपास्थित हेरिटेज गार्डेनमा हुन लागेको फेस्टिबलमा नेपालको फेसन, सौन्दर्य र जीवनशैलीसम्बन्धी काम गर्ने ब्रान्डलाई एउटै ठाउँमा ल्याएर सेलिब्रेट गर्ने उद्देश्य रहेको छ।

नेपाली उत्पादन, ब्रान्डहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने हेतुले फेस्टिबल आयोजना गरेको फेसन नेटवर्क नेपालका फाउन्डर शेखरराज कसुजूले बताए। 'वातावरणमैत्री प्राकृतिक फेब्रिक, घरेलु सामग्री, स्वदेशी कच्चापदार्थको प्रयोग गरिएको ब्रान्डलाई प्रोत्साहन गरेर अन्तर्राष्ट्रिय बजारसम्म पुऱ्याउन पहल गर्नुका साथै लैंगिक, जातीय समावेशितालाई प्राथमिकता दिइन्छ' उनी भन्छन्, 'फेसन भनेको पहिरनमात्र होइन, सौन्दर्य, जीवनशैली, बोल्ने, हिँड्ने शैली सबै पर्छन्।'

फेस्टिबलमा फेसन ब्रान्ड, डिजाइनर, फेसन इन्स्टिच्युट, मेकअप स्टुडियो, कस्मेटिक र ब्युटी ब्रान्ड, ज्वेलरीदेखि जुत्ता, ब्याग आदिका स्टल रहनेछन्। हरेक दिन साँझ फेसन रनवे हुनेछ। जसमा फेसन डिजाइनरहरू विभिन्न सिक्वेन्समा र्‍याम्पमा हिँड्नेछन् साथै तीनै दिन विभिन्न विषयमा प्यानल छलफल पनि हुनेछ। त्यससँगै नेपाली फोटोग्राफरहरूले खिचेका फोटोहरूको प्रदर्शनी हुनेछ। त्यसमा फोटोग्राफरहरूले 'फोटो टक' पनि गर्नेछन्। 'फेसन फिल्म सोकेस' मा नेपाली ब्रान्डका एडभोटोरियल, विज्ञापन, भिडियोहरू एलइडी टिभीमा देखाइनेछ साथै फुड फेस्टिबल, बार पनि रहनेछ। स्टलको मूल्य साइजअनुसार १५ हजारदेखि ४० हजार रुपैयाँसम्म पर्छ।

पर्दामा फर्किएकी मनीषा

कुनै समय बलिउडमा चर्चित अभिनेतृ हुन्, मनीषा कोइराला। थुप्रै हिट चलचित्रमा अभिनय गरिसकेकी उनी क्यान्सर भएसँगै लामो समय चलचित्र क्षेत्रबाट टाढा रहिन्। अहिले क्यान्सरमुक्त भएकी उनी सञ्जयलीला भन्साली निर्देशित नेटफिलिक्स वेभ सिरिज 'हीरामण्डी' मार्फत पर्दामा देखिएकी छिन्। यसमा उनले शीर्ष पात्र मल्लिका जानको भूमिका निर्वाह गरेकी छिन्।

‘मामुलाई हेरेर नारी कथा कोर्न उत्प्रेरित भएको हुँ’

सुलक्षण भारती

२८ वर्षदेखि लेखन, निर्देशन र कलाकारितामा सक्रिय सुलक्षण भारतीको पछिल्लो चलचित्र 'बोक्सीको घर' चर्चामा छ । समाजभित्रका विविध खाले भावना, संवेदना र लयलाई शब्दमा ढाल्न सिपालु भारतीले हालसम्म १३ वटा नाटक लेखन, ११ वटा निर्देशन र ७० वटाभन्दा बढी नाटकमा अभिनय गरिसकेका छन् । हाल उनी अध्यापन पेसामा समेत क्रियाशील छन् ।

अहिले कत्तिको व्यस्त हुनुहुन्छ?

अहिलेम निकै व्यस्तछु । ‘बोक्सीको घर’ को कामले २४ घण्टामा २ घण्टा मात्रै सुत्छु ।

नारी संवेग, संवेदना र भावना मात्रै नभएर महिला मुद्दामा लेख्ने काम कहिलेदेखि सुरु भयो ?

घोत्लिएर हेर्दा एउटा पुरुष आफ्नो जीवनको हरेक कालखण्डमा नारीसँगै निकट छ । आमा, दिदीबहिनी, श्रीमती जुनरूपमा भए पनि । अझ पूर्वीय मुलुकका हाम्रा पुस्ता बुवा बाहिर कमाउन जाने आमा घरमै बस्ने हुनाले नारीकै सामीप्यमै हुर्किएँ । म मेरी मामुलाई हेरेरै नारी कथा कोर्न उत्प्रेरित भएको हुँ । मेरी हजुरआमा आफ्ना पूरा नभएका कयौं सपना मलाई सुनाउनुहुन्थ्यो । मैले लेखेका नारीप्रधान कथा मिल्क टी, लाटीको छोरो र बोक्सीको घर यसरी नै जन्मिएका हुन् ।

पुरुष मनले नारी भावनालाई कसरी न्याय गरिरहेको होला ? यसका लागि के चाहिँदोरहेछ ?

अब यो न्यारेटिभ नै परिवर्तन गर्न पर्छ जस्तो लाग्छ । हर-एक मान्छे फरक हुन्छन् र हर एकलाई बुझ्न सहज छैन । तपाईंले आफूलाई नियाल्नुभएको छ भने त्यहाँभित्र पनि एउटा पुरुष छ र म भित्र पनि नारी । १८ वर्ष नाटक र लेखनको तपस्यामा कोठाभित्रै थुनिएर बसेको मान्छे म 'मि टु' जस्ता अभियानमा सशक्त भएर उभिएको छु । हामीले अब परिवर्तनकारी भूमिका खेल्नुपर्छ भन्ने मभित्रको महसुसले नै नारी कथाहरूलाई न्याय गरेजस्तो लाग्छ मलाई त ।

‘बोक्सीको घर’ को परिकल्पना किन र कसरी गर्नुभयो ?

मेरा बाल्यकालका स्मृति कथा बनेका हुन् । मेरो साथीको आमालाई बोक्सी भनिन्थ्यो । मेरो घरछेउमा राता लुगा लगाउने, भीडमा पनि छुट्टै देखिने एउटी महिला हुनुहुन्थ्यो, उहाँको नजिक जाँदा पिटाइ खाएको छु मैले । यिनै स्मरणलाई बिम्बात्मक रूपमा केलाउँदै बोक्सीको घर कहाँ रहेछ त भनेर खोज्दै हिड्दा भेटिएको ठाउँले नै 'बोक्सीको घर' जन्मायो । जुन सन् २०१५ मा नाटकका रूपमा मञ्चन गरियो । त्यसपछि विभिन्न मिडियामा बोक्सीसम्बन्धी प्रकाशित समाचार रिभ्यु गरेर तिनलाई विश्लेषण गरी कथालाई अझ तथ्यपरक र रोमाञ्चकका साथै सामाजिक दपर्णका रूपमा उतारियो जुन अहिले ठूलोपर्दाको चलचित्र बनेर आयो ।

अब नारीको कुन र कस्तो कथा लेख्ने मन छ ?

म विविध विधामा हात चलाउने लेखक हुँ र पनि नारी कथामा काम गर्दा छुट्टै ऊर्जा मिल्छ । अनुराधा लेखेर तयार भइसकेको छ । यसलाई सिनेमामा ढाल्ने सोचमा छु ।

जीवनको यात्रामा भेटिएका नारी पात्रमध्ये सबैभन्दा बलिया र सशक्त लागेका नारी ?

मेरी आमा र मेरी श्रीमती सिर्जना अधिकारी (जो कलाकार हुन्) ।

नेपाली मनोरञ्जन क्षेत्रको गुणात्मक सुधारका लागि के आवश्यक ठान्नुहुन्छ ?

देश चलाउने माथिल्लो वर्गका मानिसमा कला, साहित्य र भाषाप्रति गहिरो चेत, चिन्तन र चासो हुनुपर्छ । राज्यको लगानी यसमा पनि हुनु जरुरी छ ।

यहाँको जीवनमा अमिट छाप छोड्न सफल कुनै महिला ?

सन् २०१५ मा ‘बोक्सीको घर’ नाटक हेरेर थियटर हलबाट बाहिरिँदा एउटी बहिनी हलबाहिर रोइरहेको देखें । मैले सोधें-‘के भो नानु ?’ उत्तर आयो-‘म पढ्दै गरेकी विद्यार्थी, विदेश जान्छु भनेर आँटिकी तर यो नाटक हेरेपछि मैले विदेश नजाने निर्णय गरें ।’ त्यो दिन धेरै समय वार्तालाप भयो । केही वर्षपछि कामनपा-९ बाट चुनाव लड्दै गरेकी तिनै बहिनीलाई देखेर मलाई गर्व लाग्यो । कमसेकम १ जना युवा देशमै बस्दा पनि धेरैथोक गर्न सकिँदोरहेछ । मैले जीवनमा पहिलो पटक भोट दिएको पनि उहाँलाई नै हो । उहाँलाई हेर्दा अहिले पनि ऊर्जा थपिन्छ ममा, उहाँ अर्थात्-रञ्जु दर्शना ।

सफल कथा बन्नका लागि आवश्यक तीन कुरा ?

समाजसँग कत्तिको परिचित हुनुहुन्छ ? त्यो समाजमा बस्ने व्यक्तिहरूको यथार्थको गहिराइमा कत्तिको पुग्न सक्नुहुन्छ ? किन र केका लागि तपाईं यो कथा भन्दै हुनुहुन्छ ? यति ज्ञान लेखकमा हुनुपर्छ भन्ने लाग्छ ।

अब कस्तो क्यारेक्टरमा अभिनय गर्ने इच्छा छ र किन ?

मेरो देश, मेरो समाजभित्रका कुनै पनि चरित्रमा काम गर्न तयार छु । मलाई विदेशीको अस्कर जित्नु छैन । नेपालका राष्ट्रिय सम्मान-पुरस्कार नै मेरा लागि अस्कर अवार्डभन्दा विशिष्ट र महत्वपूर्ण हुनेछन् ।

Nepal's no. 1
DIAMOND & GOLD JEWELRY BRAND
विगत २५ वर्ष देखि यहाँहरुको
विश्वास र भरोसा कायम राख्दै
अटूट सम्बन्धका साथ अन्तराष्ट्रिय
स्तरको गुणस्तर र सेवा प्रदान गर्न
सफल नेपालकै नम्बर १ ज्वेलर्स
SHREE
RiDHI SiDHI
JEWELLERS
“एक अटुट सम्बन्ध, श्री रिद्धि सिद्धि ज्वेलर्स सँग”
Visit us for the certified jewellery that meets the highest standards
Nepal's no. 1
DIAMOND & GOLD JEWELRY BRAND
ISO
9001:2015
IGI
INTERNATIONAL GEMOLOGICAL INSTITUTE
XRF
GOLD TESTING
Bishal Bazaar, Newroad
+ 977 9840253095
Shop No. 1 & 10

TASTEFULLY DESIGNED, PERFECTLY CRAFTED.

Authorised Sleek outlets in Nepal

KITCHEN CONCEPTS

KITCHEN CONCEPTS PVT. LTD.

The Only Modular Kitchen Supermarket in Nepal

Teku Road (*infront of Prabhu Bank*), **Kathmandu, Tel: +977 01 5321858, 5312097**

Sleek Kitchen Concepts
Srijana Chowk, Pokhara, Tel: 061 534364

Chitwan Kitchen Concept
Shahid Chowk, Narayangarh, Tel: 056 596793

Shrestha Brothers
Damak, Jhapa, Tel: 023 582640

Kitchen Concepts & Furniture
Loharpatti, Birgunj, Tel: 9828200003/9828200004

Hetauda Kitchen & Furniture Palace Pvt. Ltd.
Hetauda, Makwanpur, Tel: 057 590940/9741674410

Shrestha & Brothers
Kakarvitta, Birtamode, Tel: 9802740600/9802740603

Sleek Kitchen Concept Pvt. Ltd.
Kalikanagar, Butwal, Tel: 071 437145

Sleek Kitchen Concept
Paschim Line, Itahari, Tel: 025 582748

Sleek Kitchen Concept
Dharan Road, Biratnagar, Tel: 021 521528/9801025206